RC
199
.A8
A939

Eulon Pater

Mai 909

168 Réserve
RC
499
A8
A939

BIBLIOTHÈQUE S.M.E. QUÉBEC

" PREFACE "

Naguère encore des esprits prévenus taxaient "l'Auto-Suggestion" de pur charlatanisme, tandis que d'autres, au contraire, ne la voyaient qu'avec une auréole de merveilleux et de surnaturel.

Le 20ième siècle, avec son cortège de grandes et merveilleuses découvertes dans toutes les branches de l'activité humaine, vient de donner à "l'Auto-Suggestion" la place qu'elle a droit d'occuper dans le domaine scientifique.

Nous offrons au public, dans ce petit volume, la première application du principe de "l'Auto-Suggestion" pour le traitement de la gêne, cette névrose, qui afflige sous quelque forme que ce soit les sept-huitième de notre population et le premier pas vers des régions inconnues qui nous donnera demain d'étonnantes découver-

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÉCOLE DE MÉDECINE Réserve UNIVERSITÉ LAVAL QUÉBEC

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÉCOLE
DE
MÉDECINE
UNIVERSITÉ
LAVAL
QUÉBEC

tes. Depuis quelques années déjà, les plus célèbres hôpitaux de France et d'Allemagne ont employé efficacement une des formes de "l'Auto-Suggestion" pour le traitement de toutes les névroses caractérisées par des troubles de l'intelligence, de la sensibilité et de la motilité, en particulier l'hystérie et toutes les toxicomanies.

Nous basant sur le chemin déjà parcouru, après de longues et fructueuses expériences, nous avons enfin trouvé le moyen de guérir la gêne, la tristesse et l'ennui, ces trois névroses bien connues qui désolent nos âmes et nous empêchent de rire et jouir dans l'épanouissement de la santé.

"L'AUTO-SUGGESTION"

L'Auto-Suggestion peut se manifester de mille manières différentes. L'homme, la plupart du temps, n'est que le jouet des circonstances qui l'entourent, le rendant tour à tour brave ou timide - triste ou joyeux -faible ou courageux. L'homme même le plus ordinaire peut se persuader des choses extraordinaires et les exécuter au grand étonnement de ses concitoyens, si seulement il se croit fortement et sincèrement capable de les accomplir, car cette confiance en soi-même, cette "Auto-Suggestion" est une sorte de Foi, qui surpasse le jugement.

Il y a longtemps que les phénomènes merveilleux des Suggestions à l'état de veille, c'est-à-dire des effets que produisent des idées ou des hallucination données à une personne parfaitement lucide, ont été

"L'AUTO-SUGGESTION"

L'Auto-Suggestion peut se manifester de mille manières différentes. L'homme, la plupart du temps, n'est que le jouet des circonstances qui l'entourent, le rendant tour à tour brave ou timide - triste ou joyeux -faible ou courageux. L'homme même le plus ordinaire peut se persuader des choses extraordinaires et les exécuter au grand étonnement de ses concitoyens, si seulement il se croit fortement et suffisamment capable de les accomplir, car cette confiance en soi-même, cette "Auto-Suggestion" est une sorte de Foi, qui surpasse le jugement.

Il y a longtemps que les phénomènes merveilleux des Suggestions à l'état de veille, c'est-à-dire des effets que produisent des idées ou des hallucinations données à une personne parfaitement lucide, ont été

signalés, mais ce n'a été que dans ces dernières années qu'on leur a accordé l'attention qu'ils méritent.

Vers 1848, Grimes déclarait déjà pouvoir produire chez les personnes éveillées des effets semblables à ceux qui déterminent le sommeil Hypnotique. Le docteur Darling introduisit en Angleterre, peu d'années après, les procédés auxquels Grimes avait recours, et cette nouvelle forme de suggestion ne cessa depuis lors d'occuper les savants.

Les remarquables travaux de MM. les docteurs Luys, Bernheim et Liégeois de Nancy, ont surtout contribué à jeter une clarté relative sur les ténèbres profondes qui enveloppent cette question.

Aujourd'hui le monde savant a compris que la Suggestion, dans ses diverses manifestations, était le chemin qui conduirait aux plus déconcertantes découvertes, il a

signalés, mais ce n'a été que dans ces dernières années qu'on leur a accordé l'attention qu'ils méritent.

Vers 1848, Grimes déclarait déjà pouvoir produire chez les personnes éveillées des effets semblables à ceux qui déterminent le sommeil Hypnotique. Le docteur Darling introduisait en Angleterre, peu d'années après, les procédés auxquels Grimes avait recours, et cette nouvelle forme de suggestion ne cessa depuis lors d'occuper les savants.

Les remarquables travaux de MM. les docteurs Luys, Bernheim et Liégeois de Nancy, ont surtout contribué à jeter une clarté relative sur les ténèbres profondes qui enveloppent cette question.

Aujourd'hui le monde savant a compris que la Suggestion, dans ses diverses manifestations, était le chemin qui conduirait aux plus désespérantes découvertes, il a

compris que toutes les grandes choses, qui ont remué le monde dans le passé, avaient eu leur source en elle; il a compris enfin que c'est par elle seule que la pensée humaine, qui n'a pas avancé depuis 2000 ans, ferait un pas immense dane la connaissance de l'espace, de la nature - de la vie, de Dieu et de soi- même.

L'Auto-Suggestion, en effet, a été le flambeau, qui a éclairé et soutenu toutes les grandes intelligences, qui ont passé dans l'histoire des peuples; elle a été l'étoile qui a guidé les grands capitaines, comme Napoléon, César et Alexandre, allant à la conquète du monde, trainant à leur suite des légions hypnotisées à leur idole, broyant sur leur passage les millions de boucliers qu'on leur opposait, renversant les royaumes et les empires en brisant les couronnes et les trônes. Ces hommes

comprit que toutes les grandes choses,
qui ont rempli le monde dans le passé,
avaient eu leur source en elle; il a
compris enfin que c'est par elle seule que
la pensée humaine, qui n'a pas avancé depuis
2000 ans, ferait un pas immense dans la con-
naissance de l'espace, de la nature - de la
vie, de Dieu et de soi-même.

L'Auto-Suggestion, en effet, a été le
flambeau, qui a éclairé et soutenu toutes
les grandes intelligences, qui ont passé
dans l'histoire des peuples; elle a été
l'étoile qui a guidé les grands capitaines,
comme Napoléon, César et Alexandre, allant
à la conquête du monde, traînant à leur
suite des légions hypnotisées à leur idole,
broyant sur leur passage les milliers de
bouchers qui leur opposait, renversant
les royaumes et les empires en brisant
les couronnes et les trônes. Ces hommes

se croyaient d'une foi forte et inébranlable supérieurs à leurs semblables, ces hommes croyaient, envers et contre tous, qu'ils avaient une mission à remplir, que personne, que rien au monde ne pouvait les empêcher d'accomplir, et cette idée fixe, tenace, cette "Auto-Suggestion" a inscrit sur le tableau d'honneur des peuples leur nom en lettres de feu. Cette confiance en soi-même, cette foi vivre est une Science qui a des bases, des principes fondamentaux, et cette science s'étudie, elle s'apprend, elle s'acquiert par une pratique constante tout comme les mathématiques, la géométrie, l'astronomie.

Longtemps les Hébreux, dans toute la splendeur de leurs beaux jours, en ont connu tous les secrets. Plus tard, perdue dans la nuit du barbarisme et de l'esclavage, elle fut longtemps ignorée, mais depuis quelques

se croyaient d'une foi forte et inébran-
lable supérieurs à leurs semblables, des
hommes croyaient, envers et contre tous,
qu'ils avaient une mission à remplir, que
personne, que rien au monde ne pouvait les
empêcher d'accomplir, et cette idée fixe,
tenace, cette "Auto-Suggestion" a inscrit
sur le tableau d'honneur des peuples leur
nom en lettres de feu. Cette confiance
en soi-même, cette foi vivre est une
Science qui a des bases, des principes fon-
damentaux, et cette science s'étudie, elle
s'apprend, elle s'acquiert par une pratî-
que constante tout comme les mathématiques,
la géométrie, l'astronomie.

Longtemps les Hébreux, dans toute la
splendeur de leurs beaux jours, en ont connu
tous les secrets. Plus tard, perdue dans
la nuit du barbarisme et de l'esclavage, elle
fut longtemps ignorée, mais depuis quelques

années, on en a retrouvé les traces, et aujourd'hui un coin du voile a été levé, puisqu'en France on l'emploie avec un succès éclatant pour guérir l'hystérie et aussi contre les habitudes vicieuses telle que l'alcoolisme,(etc) et puisqu'enfin j'ai trouvé récemment en elle une guérison assurée pour la névrose de la gêne et de la tristesse, espérons que nous en sommes qu'au début et que demain nous réserve de nouvelles et merveilleuses découvertes.

LES DIVERSES MANIFESTATIONS DE "L'AUTO-SUGGESTION."

Le désir a été poétiquement défini comme la prière de l'âme. Le désir de vivre, le désir de vivre plus et mieux tel est le levier qui a amené la création et l'humanité au niveau qu'elles occupent aujourd'hui. Le désir a amené les hommes à vouloir posséder, à faire mieux et plus grand que

d'autres hommes. C'est au désir que nous devons les merveilleuses inventions du génie humain. Le désir de la vérité et du bien nous a donné les philosophes et les héros qui sont nos gloires. C'est du désir que nait l'amour. C'est lui qui amène cette affinité des sexes qui nous conduit à créer. C'est aussi lui qui distingue l'homme civilisé du sauvage et du barbare. C'est le désir qui, dans tous les règnes de la nature élève et conduit vers des aspirations toujours plus hautes.

Le monde considère l'affinité qui existe entre les deux sexes comme une fonction animale et peut voir là rien de plus que la manière de perpétuer la race humaine. Sachant que la prostitution de sexe est la chose la plus dégradante, le monde regarde le sexe comme la source de tout mal et nous dit de combattre nos désirs, afin de faire une race faible mais plus sage.

d'autres hommes. C'est un désir que nous devons les merveilleuses inventions du génie humain. Le désir de la vérité et du bien nous a donné les philosophes et les héros qui sont nos gloires. C'est du désir que naît l'amour. C'est lui qui amène cette affinité des sexes qui nous conduit à créer. C'est aussi lui qui distingue l'homme civilisé du sauvage et du barbare. C'est le désir qui, dans tous les règnes de la nature élève et conduit vers des aspirations toujours plus hautes.

Le monde considère l'affinité qui existe entre les deux sexes comme une fonction animale et peut voir là rien de plus que la manière de perpétuer la race humaine. Sachant que la prostitution de sexe est la chose la plus dégradante, le monde regarde le sexe comme la source de tout mal et nous dit de combattre nos désirs, afin de faire une race faible mais plus sage.

Nous venons de voir l'action du désir sous une de ses formes seulement, mais il existe partout dans la nature, il est à la base de toutes nos actions. Mais remarquons bien que l'esprit humain ne saurait désirer une chose qui n'existe pas, ni demander une question à laquelle il n'existe pas de réponse. Le simple désir d'une chose signifie la possibilité d'obtenir cette chose.

L'humanité, dans son exil, lève les yeux au ciel et soupire. L'homme qui souffre demande pour tous les opprimés paix et justice; il veut coûte que coûte leur assurer ces biens. Paix et justice! ne regarderions-nous si souvent vers le ciel que parce que nous désespérons de les rencontrer sur la terre?

Dès les premières étapes de sa marche séculaire, l'humanité a désiré surmonter

les obstacles qui lui barraient le chemin du bonheur. Elle n'a pu encore l'atteindre; mais chaque génération qui disparait peut se dire que ses sueurs et son sang n'ont pas coulé en vain, que celle qui lui succède aura un obstacle de moins à renverser. Ainsi s'est formée, chainon par chainon, la chaine infinie du progrès, et de siècle en siècle se sont resserrés les liens de la solidarité humaine. L'homme, éternel pélerin, n'est pas arrivé à la terre promise, à la patrie de paix et de justice où l'attendent la félicité et le repos.

Pour savourer le charme d'une contrée fertile et riante, il faut avoir connu la tristesse et la solitude du désert. Pour jouir des douceurs de la paix, il faut avoir éprouvé les horreurs de la guerre. Pour éviter la douleur, il est nécessaire

que l'on ait subi la souffrance, et celui-là ne sentira pas toute la splendeur de la lumière qui ne se sera pas désespéré au sein des ténèbres. De même, avant que l'homme parvienne au bonheur, il doit se bien rendre compte de tout ce qui s'oppose à ce qu'il le possède, et de ce qui lui est indispensable pour l'obtenir.

Tout, dans la nature, a été crée avec nombre, poids et mesure. On n'a jamais vu pousser une plante couverte de fruits. C'est que la loi qui régit l'évolution de la végétation est une et parfaite. Il est impossible de penser que l'être suprême qui régit la marche de la nature offre, en ce qui concerne l'âme, une monstrueuse imperfection. Le désir, qui est un état premier de l'âme, se transforme aussi; quand il prend la forme d'une intuition, il se nomme la foi: L'intuition

que l'on ait subi la souffrance, et celui-
là ne sentira pas toute la splendeur de
la lumière qui ne se sera pas désespéré
au sein des ténèbres. De même, avant que
l'homme parvienne au bonheur, il doit se
bien rendre compte de tout ce qui s'oppose
à ce qu'il le possède, et de ce qui lui est
indispensable pour l'obtenir.

Tout, dans la nature, a été créé avec
nombre, poids et mesure. On n'a jamais vu
pousser une plante couverte de fruits.
C'est que la loi qui régit l'évolution de
la végétation est une et parfaite. Il est
impossible de penser que l'être suprême
qui régit la marche de la nature offre,
en ce qui concerne l'âme, une monstruosité
imperfection. Le désir, qui est un état
premier de l'âme, se transforme aussi;
quand il prend la forme d'une intuition,
il se nomme la foi: L'intuition

est la foi, comme le ferme propos est aussi la foi. Notre esprit fait sans cesse une infinité de désirs dont quelques-uns sont réalisés, mais dont la plus-part ne sont jamais mis à exécution. Pourquoi! Parce qu'il manque au désir la volonté, qui en ferait une vibrante réalité. Voici quelques exemples, qui viennent à l'appui de cette assertion.

Vous connaissez, sans doute, l'anecdote des six amis qui, voulant faire une plaisanterie à un de leur camarade, complotèrent pour lui faire croire qu'il était malade. A différentes heures du jours, les uns après les autres, ils l'abordèrent en lui parlant invariablement d'un mal purement imaginaire.

"D'où te vient cette pâleur, demanda le premier?" "Tes poumons sont donc malades?" "Non, répondit la victime du complot, je suis parfaitement bien, tu te trompes."

est la foi, comme le terme propre est aussi la foi. Notre esprit fait sans cesse une infinité de désirs dont quelques-uns sont réalisés, mais dont la plus part ne sont jamais mis à exécution.

Pourquoi! Parce qu'il manque au désir la volonté, qui en ferait une vibrante réalité. Voici quelques exemples, qui viennent à l'appui de cette assertion.

Vous connaissez, sans doute, l'anecdote des six amis qui, voulant faire une plaisanterie à un de leur camarade, complotèrent pour lui faire croire qu'il était malade. A différentes heures du jour, les uns après les autres, ils l'abordèrent en lui parlant invariablement d'un mal purement imaginaire.

"D'où te vient cette pâleur, demanda le premier?" "Tes paupons sont donc malades?" "Non, répondit la victime du complot, je suis parfaitement bien, tu te trompes."

Cinquante pas plus loin, il rencontre un autre des conspirateurs qui lui dit:

"Mais, mon cher, je te trouve bien changé depuis quelques jours."

"Mais tu rêves, je suis assez bien, je me sens pas trop mal."

Remarquez que la suggestion commencait déjà.

Le troisième et le quatrième insista encore sur la maladie fictive de leur camarade, ce dernier en vint à la conclusion suivante.

Quoique je m'imagine être bien, je dois certainement être malade, car tout le monde me le fait observer. Et quand il eut rencontré les deux autres, la suggestion était devenue si forte qu'au dernier il déclara souffrir d'un malaise indéfinissable dans tout l'organisme, les douleurs étant plus intense à la tête.

Cinquante pas plus loin, il rencontra un autre des conspirateurs qui lui dit:

"Mais, mon cher, je te trouve bien changé depuis quelques jours."

"Mais tu rêves, je suis assez bien, je ne sens pas trop mal."

Remarquez que la suggestion commençait déjà.

Le troisième et le quatrième insista encore sur la maladie fictive de leur camarade, ce dernier en vint à la conclusion suivante.

Quelque je m'imagine être bien, je dois certainement être malade, car tout le monde me le fait observer. Et quand il eut rencontré les deux autres, la suggestion était devenue si forte qu'au dernier il éprouva souffrir d'un malaise indéfinissable dans tout l'organisme, les douleurs étant plus intenses à la tête.

Le soir il s'allita, pris de fièvre. Sa température était élevée, quand vers huit heures ses amis se présentèrent chez lui et lui découvrirent leur mauvaise farce.

Fort de l'assurance que lui donnait ses amis, il se rétablit, mais il demeura quelques jours souffrant et faible. Ceci est une constatation clinique du grand Charcot qui démontre amplement le pouvoir de la suggestion. Ceci démontre également que presque toutes maladies ont leur source primordiale dans l'imagination et dans l'intelligence. Quand une personne se croit malade, logiquement, la maladie en résultera. Si une personne croit fermement qu'elle a une excellente santé, qu'elle est prospère ou tout autre chose qu'elle désire, elle réalisera à courte échéance cette grande vérité. "La volonté c'est la vraie force."

Chacun de nous a connu ou du moins

Le soir il s'alita, prise de fièvre. Sa température était élevée, quand vers huit heures ses amis se présentèrent chez lui et lui découvrirent leur mauvaise farce.

Fort de l'assurance que lui donnait ses amis, il se rétablit, mais il demeura quelques jours souffrant et faible. Ceci est une constatation clinique du grand Charcot qui démontre amplement le pouvoir de la suggestion. Ceci démontre également que presque toutes maladies ont leur source primordiale dans l'imagination et dans l'intelligence. Quand une personne se croit malade, logiquement, la maladie en résultera. Si une personne croit fermement qu'elle a une excellente santé, qu'elle est prospère en tout autre chose qu'elle désire, elle réalisera à coupe sûr cette grande vérité. "La volonté c'est la vraie force."

Chacun de nous a connu ou du moins

entendu parler de ces personnes qui souffrent de "maladies imaginaires", et vont dans la vie trainant tristement leur existence, elles se croient toujours malades, soit une douleur à la tête, au côté, aux jambes, aux reins, soit un malaise indéfinissable qui les étreint toujours, elles n'osent faire aucun effort de peur, disent-elles, d'empirer: c'est là encore une constation frappante de l'Auto-Suggestion. Bien que physiquement en parfaite santé, elles sont moralement de réels malades, malades de l'intelligence, malades de l'imagination, elles manquent de volonté, de cette volonté ferme et tenace, cette sorte de foi, qui en ferait des personnes heureuses jouissant d'une florissante santé. La nature, l'atmosphère qui nous entoure, l'eau qui jaillit des sources de la terre, la nourriture saine et bonne, tous contien-

entendu parler de ces personnes qui souf-
frent de "maladies imaginaires", et vont
dans la vie traînant tristement leur ex-
istence, elles se croient toujours malades,
soit une douleur à la tête, au côté, aux
jambes, aux reins, soit un malaise indé-
finissable qui les étreint toujours, elles
n'osent faire aucun effort de peur, disent-
elles, d'empirer: c'est là encore une
constatation frappante de l'Auto-Suggestion.
Bien que physiquement en parfaite santé,
elles sont moralement de réels malades,
malades de l'intelligence, malades de
l'imagination, elles manquent de volonté,
de cette volonté ferme et tenace, cette
sorte de foi, qui en ferait des personnes
heureuses jouissant d'une floraisante santé.
La nature, l'atmosphère qui nous entoure,
l'eau qui jaillit des sources de la terre,
la nourriture saine et bonne, tous contien-

nent les essences même de la force et de la santé. C'est à nous qu'il appartient de savoir tirer de ces sources la force et la santé dont nous avons besoin.
La volonté et la volonté SEULE peut opérer ce miracle. Des deux exemples que nous avons cités plus haut, le premier demontre bien le pouvoir immense de la suggestion sur l'imagination et l'intelligence, qui agissent à leur tour sur la volonté, qui, elle, agit directement sur le physique avec une puissance variant, suivant l'intensité de la suggestion; le second prouve au, contraire, le manque absolu de suggestion, qui enlève à l'homme toute initiative, toute volonté, le rendant victime des milles caprices de la nature, et l'entraine comme un débris dans le torrent des passions humaines. Voyons maintenant des exemples plus frappants encore du pouvoir

de l'imagination, qui n'est au fond que l'Auto-Suggestion. Le docteur Hack Tuke, ancien président de la Société médico-psychologigue de Londres, voulant établir que l'afflux du sang dans les vaisseaux, sous l'influence d'une émotion, et principalement d'une émotion soudaine, cause une extravasation ou la rupture des petits vaisseaux sanguins, cite le fait suivant.

Il concerne une dame extrêmement intelligente, qui, un jour, se promenait auprès d'un établissement public; elle vit un enfant auquel elle s'intéressait particulièrement, sortir par une porte de fer. Elle vit qu'après avoir ouvert la porte, il la laissa aller, et qu'elle était sur le point de se refermer sur lui: elle crut même que cela se ferait avec assez de force pour lui écraser le pied; néanmoins

de l'imagination, qui n'est au fond que l'Auto-Suggestion. Le docteur Hack Tuke, ancien président de la Société médico-psychologique de Londres, voulant établir que l'afflux du sang dans les vaisseaux, sous l'influence d'une émotion, et principalement d'une émotion soudaine, cause une extravasation ou la rupture des petits vaisseaux sanguins, cite le fait suivant.

Il connaissait une dame extrêmement intelligente, qui, un jour, se promenait auprès d'un établissement public; elle vit un enfant auquel elle s'intéressait particulièrement, sortir par une porte de fer. Elle vit qu'après avoir ouvert la porte, il la laissa aller, et qu'elle était sur le point de se refermer sur lui: elle crut même que cela se ferait avec assez de force pour lui écraser le pied; néanmoins

il n'en fut rien. "Il m'était impossible, dit-elle, de parler ou d'agir promptement pour empêcher ce que je redoutais; du reste, je m'apercus que je ne pouvais plus remuer; une douleur si intense se développa dans mon pied, là même où j'avais crû que l'enfant serait blessé, que je pus seulement y porter la main pour en soulager l'extrême sensibilité. Je suis certaine de n'avoir fait aucun mouvement qui pût me donner une foulure ou une entorse.

Le retour chez moi (j'avais à franchir environ un quart de mille) fut très pénible; en retirant mes bas, je trouvai autour de la cheville un cercle qui semblait peint avec un liquide rutilant; de l'autre côté, il y avait une large tache de même couleur.

Le lendemain matin, tout le pied était enflé et je dus garder le lit pendant plusieurs jours". Rapprochons de ce fait

celui que signalait naguère à M. Toussaint Barthelemy M. Ch. Richet: "Une jeune mère est occupée à ranger dans une armoire des porcelaines dont elle a les mains pleines: son petit enfant joue par terre à l'autre extrémité de la chambre, près du foyer sans feu; à force de toucher au mécanisme l'enfant finit par décrocher la crémaillère, et le rideau de la cheminée menace de tomber sur le cou de l'enfant qui se trouve à genoux et dans la position du guillotiné, le rideau de la cheminée jouant le rôle du couperet -- C'est à ce moment, précédant immédiatement la chute du rideau métallique, que la mère se retourne. Subitement, elle entrevoit le danger que court son petit enfant: Sous l'influence du saisissement "son sang", selon l'expression consacrée, "ne fait qu'un tour". Comme cette femme est très impressionable et nerveuse, il se

forma, sur le champ, un cercle érythémateux et saillant autour du cou, dans le point même où l'enfant allait être frappé. Cette empreinte persista assez intense, et assez durable, pour qu'un médecin, venu quelques heures après, pût encore la constater.

M. Hack Tuke a recueilli, dans les revues et les livres de médécine, un nombre considérable d'observations analogues, parmi lesquelles je note, au passage, le récit du docteur Marmisse, de Bordeaux, rapportant qu'une servante, "ayant vu saigner sa maitresse à laquelle depuis longtemps elle donnait des soins assidus, éprouva une émotion si puissante au moment où le chirurgien enfonca la lancette dans le bras de la malade, qu'elle ressentit au pli du coude une sensation de piqûre, et que bientôt après une ecchymose apparut en ce point; et cette autre exemple, raconté

par Tissot, d'un homme qui avait cru voir un spectre le saisir, et en avait été si terriblement effrayé, qu'il se produisit immédiatement à l'un de ses pieds de la rougeur et du gonflement, et, bientôt aprés, de la suppuration".

Noun nous contenterions de ces exemples si la thèse de la puissance de l'imagination n'était tant discutée et tant méconnue, et si nous n'en avions encore deux sous la main dont la valeur démonstrative est particulièrement frappante.

"John Ford, officier de la marine royal, qui servait en Amérique sous George lll, devint malade d'hydropisie. Au bout d'un an il fut renvoyé de l'hopital naval. Le docteur Cocks l'engagea à laisser tous les remèdes de côté pour le moment et à se soumettre au seul traitement qui pût actuellement lui sauver la vie,

c'est- à-dire à une opération chirurgicale: cette déclaration fit sur lui l'effet d'une décharge électrique. Malgré la fièvre qui l'accablait, il s'agita, tout inquiet. Lorsque son émotion fut un peu calmée, il dit d'une voix très faible: "Je ne pourrai jamais supporter une opération; j'aime mieux mourir! - Si c'est là votre décision, repliqua le médecin, vous pouvez vous considérer comme perdu; toutes les drogues du monde ne vous sauverons pas. A tout hasard je viendrai demain matin vous voir, pour connaitre votre dernier mot." Effectivement, M. Cocks revint le voir; mais la situation avait changé. Peut de temps après son départ, le malade avait paru énormément troublé de corps et d'esprit; il gémissait profondément; il pleurait abondamment, et ne pouvait se calmer. Le seul mot d'opération avait en réalité fait

merveille. Il se produisit une transpiration abondante; à travers les pores de la peau, il sortit des flots de liguide; on eût dit de l'eau bouillante. Cela dura toute la nuit. Toute la literie, depuis les sangles jusqu'à la couverture, fut imprégnée: il y en avait jusque sur le plancher. Le malade guérit et fut engagé de nouveau sur un navire en partance pour la Jamaique. Il mourut deux ans après, de la fièvre jaune".

Voici le second fait que j'emprunte encore à M. Hack Tuke, qui l'a emprunté lui-même à l'étude de Handfield Jones.

"Un matelot, âgé de 30 ans, s'étant laissé envahir par la peur au milieu d'une tempête terrible, tomba sans parole sur le pont, mais présenta de plus sur le visage de large goutes de sueur d'une brillante couleur rouge. On crut d'abord que le

sang venait du nez, ou bien que le matelot s'était blessé en tombant; mais, en essuyant ces gouttes rutilantes, le chirurgien du bord fut étonné d'en voir de nouvelles prendre leur place. Cette sueur colorée coulait de différentes parties du front, des joues et du menton; et même elle ne se bornait pas là, car en ouvrant les vêtements, on la trouva encore au cou et à la poitrine. En essuyant et en examinant avec soin la peau, le chirurgien vit nettement que le liquide sortait des orifices des glandes sudoripares. Ce liquide tachait si fortement, qu'en pressant avec la main le linge qui avait servi à l'essuyer, on avait les doigts tout plein de sang. Au moment où cessa cette sueur de sang, l'homme recouvra l'usage de la parole".

Maintenant raisonnons un peu sur tous ces faits. Un homme en parfaite santé tombe

sang venait du nez, ou bien que le matelot s'était blessé en tombant; mais, en essuyant ces gouttes rutilantes, le chirurgien du bord fut étonné d'en voir de nouvelles prendre leur place. Cette sueur colorée coulait de différentes parties du front, des joues et du menton; et même elle ne se bornait pas là, car en ouvrant les vêtements, on la trouva encore au cou et à la poitrine. En essuyant et en examinant avec soin la peau, le chirurgien vit nettement que le liquide sortait des orifices des glandes sudoripares. Ce liquide tachait si fortement, qu'en pressant avec la main le linge qui avait servi à l'essuyer, on avait les doigts tout plein de sang. Au moment où cessa cette sueur de sang, l'homme recouvra l'usage de la parole".

Maintenant raisonnons un peu sur tous ces faits. Un homme en parfaite santé tombe

malade au point de prendre le lit, seulement sur la suggestion de six de ses amis, qui lui disent qu'il doit être malade; des personnes physiquement bien constituées, jouissant d'une florissante santé trainent une misérable existence rien qu'à la pensée imaginaire qu'elles sont réellement malades.

Une femme voit, par l'imagination, l'horrible blessure que va faire au pied d'un enfant une porte de fer qui se referme sur lui, et, selon le mot populaire mais si juste, elle recoit elle-même un coup de sang au pied; une mère voit, par l'imagination, le cou de son fils tranché par le rideau métallique d'une cheminée, et un cercle érythémateux et saillant se forme autour de son cou à elle-même; un homme voit, en imagination, qu'un spectre le saisit par le pied, et la rougeur, le gonflement, la suppuration, suivent; un autre

voit, par l'imagination, toute l'horreur d'une opération à subir, et un liquide séreux coule abondamment de tout son corp; un autre enfin, toujours par l'imagination, ressent toutes les affres du naufrage et de la mort, et il sue une sueur de sang. Quelle est la conclusion qui s'empose, et que tous ces faits démontrent? La conclusion qui s'empose, c'est que la volonté dans les deux premiers cas, l'imagination dans les autres, ont un pouvoir immense sur le physique, un pouvoir qui a été constater à de longs intervalles de distance à travers l'histoire du monde, mais dont on ne connait pas les principes. Ce pouvoir se manifestait spontanément et était provoqué soit par une suggestion verbale, soit par une suggestion qui venait des événements ou des objets, soit par la suggestion qu'une personne se donnait à

elle-même. Mais aujourd'hui, nous pouvons provoquer, (comme vous le verrez à la fin de ce petit livre) cette puissante suggestion quand nous voulons.

Dorénavant nous pouvons puiser aux sources mêmes de la vie, nous pouvons demander à la nature de nous donner les trésors qu'elle recèle. Pour cela il faut tremper sa volonté; lui donner la rigidité de l'acier, alors seulement nous serons vainqueurs de nous-mêmes.

LA FORCE DE LA VOLONTE.

L'inflexible droiture de la conscience, qui assure à l'homme une place d'honneur dans l'estime de ses semblables, suppose déjà la force de volonté, qui est l'âme de tous les grands caractères. Là où la volonté manque, il n'y a personne; selon que la volonté croit ou décroit, la personne aussi grandit ou diminue.

elle-même. Mais aujourd'hui, nous pouvons provoquer, (comme vous le verrez à la fin de ce petit livre) cette puissante suggestion quand nous voulons.

Dorénavant nous pouvons puiser aux sources mêmes de la vie, nous pouvons demander à la nature de nous donner les trésors qu'elle recèle. Pour cela il faut tremper ce volonté; lui donner la rigidité de l'acier, alors seulement nous serons véritablement de nous-mêmes.

LA FORCE DE LA VOLONTE.

L'inflexible droiture de la conscience, qui assure à l'homme une place d'honneur dans l'estime de ses semblables, suppose déjà la force de volonté, qui est l'âme de toute les grands caractères. Là où la volonté manque, il n'y a personne; selon que la volonté croît ou décroît, la personne aussi grandit ou diminue.

Il n'est pas rare qu'on se méprenne sur sur la nature de la volonté. Ni l'emportement, qui s'irrite contre l'obstacle, ni l'opiniâtreté, qui concentre tout l'être sur un sentiment mal fondé, qui fait lourdement sentir le poids de l'autorité, ni la pose, qui affiche un sérieux et un courage tout factices, ne sont des marques de volonté forte. L'insensibilité n'en est pas un témoignage plus vrai; car, rester sans émotion sous le coup de la douleur, dans les amertumes de la déception ou devant les démarches d'une affection vraie, c'est l'indice d'une nature froide et sans passions, et non le fait d'un caractère viril; et, au contraire, il y a des âmes qui montrent une noble virilité parmi les mouvements qu'exitent en elles les froissements ou les joies qui viennent du dehors. Si nous devons exprimer en un mot

l'état de l'homme de volonté, nous dirons "qu'il se possède lui-même." "Sois maitre de toi-même, disait le sage Marc-Aurèle et garde courage dans les bons et les mauvais jours". Et saint Francois de Sales, à son tour, exaltait ainsi la maitrise de soi: "C'est le grand bonheur de l'homme, Philothée, que de posséder son âme." Au dire d'un philosophe allemand, "le bien suprême donné par Dieu à toute créature, c'est et ce sera toujours d'être soi-même." Ce qui vous manque, disait un médecin moraliste, c'est vous-même; que puis-je vous ordonner sinon vous-même? Cependant, la possession de soi-même implique deux choses: un affranchissement et un gouvernement; un affranchissement, qui brise les liens et rende nos mains libres pour l'action; un gouvernement, qui s'emparant des forces dont le trésor est en nous les mette en oeuvre pour accomplir le

bien. L'homme qui s'est affranchi et qui se gouverne de la sorte est vraiment maitre de lui-même: noble dans son indépendance, il sera puissant dans l'emploi de ses énergies. Il a de la volonté. C'est un caractère.

*
* *

Le premier devoir de l'homme résolu de se posséder lui-même sera de s'affranchir. Il aura à rompre trois sortes de chaines qui tiennent les âmes faibles dans une captivité humiliante: les accidents du monde extérieur, les influences humaines et les passions intimes.

Les âmes timides, et elles sont légion, craignent les accidents du monde extérieur, comme sont les maladies, les revers de fortune, les malheurs de famille, les intempéries des saisons et leurs conséquences. Elles considèrent la nature comme une force

aveugle, qui nous broie sous ses roues impitoyables, comme un engrenage dont les dents sauvages menacent à tout instant de nous saisir. Sous le coup de ces appréhensions, les volontés débiles tremblent et se sentent inaptes à agir; si le mal redouté les atteint, elles plient, elles renoncent à l'effort et, tout au plus, gémissent.

Bien autrement fières sont les volontés robustes devant cette brutalité des forces physiques: elles ne se laissent ni apeurer par les menaces, ni abattre par les coups recus. Elles savent que si l'homme est bien petit devant le colosse de la nature, il peut néanmoins s'en rendre souvent maitre par les ressources intelligentes de sa sagesse, c'est pourquoi elles entrent résolument en lutte et déploient toutes leur habilité pour se soustraire à la cruelle morsure des

forces inconscientes. Combien de maladies mortelles la prudence n'a-t-elle pas évitées, la confiance n'a-t-elle pas guéries? Combien de fortunes le sang froid n'a-t-il pas préservées de la ruine, le travail obstiné n'a-t-il pas sauvées d'un désastre? Combien de défaites amères de grands capitaines, ayant confiance en leur étoile, par la seule force de leur volonté, n'ont-ils pas changées en de brillantes victoires? Que si le malheur est inévitable, s'il est impossible d'échapper à ses redoutables atteintes, les hommes de volonté ne sont pas encore vaincus ni désespérés, car ils gardent une attitude de triomphe moral sous "cet univers qui les écrase, et qui n'en sait rien."

*
* *

Ainsi affranchi, par cette force d'âme, de la servitude des puissances aveugles,

forces inconscientes. Combien de maladies mortelles la prudence n'a-t-elle pas évitées, la confiance n'a-t-elle pas guéries? Combien de fortunes le sang froid n'a-t-il pas préservées de la ruine, le travail obstiné n'a-t-il pas sauvées d'un désastre? Combien de défaites amères de grands capitaines, ayant confiance en leur étoile, par la seule force de leur volonté, n'ont-ils pas changées en de brillantes victoires? Que si le malheur est inévitable, s'il est impossible d'échapper à ses redoutables atteintes, les hommes de volonté ne sont pas encore vaincus ni désespérés, car ils gardent une attitude de triomphe moral sous "cet univers qui les écrase, et qui n'en sait rien."

* * *

Ainsi affranchi, par cette force d'âme, de la servitude des puissances aveugles,

forces inconscientes. Combien de maladies mortelles la prudence n'a-t-elle pas évitées, la confiance n'a-t-elle pas guéries? Combien de fortunes le sang froid n'a-t-il pas préservées de la ruine, le travail obstiné n'a-t-il pas sauvées d'un désastre? Combien de défaites amères de grands capitaines, ayant confiance en leur étoile, par la seule force de leur volonté, n'ont-ils pas changées en de brillantes victoires? Que si le malheur est inévitable, s'il est impossible d'échapper à ses redoutables atteintes, les hommes de volonté ne sont pas encore vaincus ni désespérés, car ils gardent une attitude de triomphe moral sous "cet univers qui les écrase, et qui n'en sait rien."

*
* *

Ainsi affranchi, par cette force d'âme, de la servitude des puissances aveugles,

forces inconscientes. Combien de maladies mortelles la prudence n'a-t-elle pas évitées, la confiance n'a-t-elle pas guéries? Combien de fortunes le sang froid n'a-t-il pas préservées de la ruine, le travail obstiné n'a-t-il pas sauvées d'un désastre? Combien de défaites amères de grands capitaines, ayant confiance en leur étoile, par la seule force de leur volonté, n'ont-ils pas changées en de brillantes victoires? Que si le malheur est inévitable, s'il est impossible d'échapper à ses redoutables atteintes, les hommes de volonté ne sont pas encore vaincus ni désespérés, car ils gardent une attitude de triomphe moral sous "cet univers qui les écrase, et qui n'en sait rien."

* * *

Ainsi affermi, par cette force d'âme, de la servitude des puissances aveugles,

que l'homme se garde bien de tomber sous le joug de ses semblables. Qui peut se flatter de n'être captif de personne? De quelle liberté ne jouirions nous pas, si nous restions les maitres de nous-mêmes, en face des hommes qui nous blessent, en face des hommes qui nous en imposent, en face des hommes qui nous séduisent? Combien rares sont les hommes indépendants des suggestions étrangères? Quelles influences ne prennent pas sur nous les personnes qui nous entourent? Tantôt nous nous y prêtons en toute connaissance, tantôt nous les subissons sans nous en douter. Ici des égaux dont nous ne nous défions pas, là des meneurs qui entrainent notre faiblesse, ailleurs des intrigants qui surprennent notre bonne foi, souvent des femmes ou des hommes dont le charme nous enveloppe. Leurs idées et leurs sentiments s'emparent de nous.

que l'homme se garde bien de tomber sous
le joug de ses semblables. Qui peut se
flatter de n'être captif de personne? De
quelle liberté ne jouirions nous pas, si
nous restions les maîtres de nous-mêmes, en
face des hommes qui nous blessent, en face
des hommes qui nous en imposent, en face
des hommes qui nous séduisent? Combien
rares sont les hommes indépendants des
suggestions étrangères? Quelles influences
ne prennent pas sur nous les personnes
qui nous entourent? Tantôt nous nous y
prêtons en toute connaissance, tantôt nous
les subissons sans nous en douter. Ici des
égaux dont nous ne nous défions pas, là des
manoeuvres qui entretiennent notre faiblesse,
ailleurs des intrigants qui surprennent notre
bonne foi, souvent des femmes ou des hommes
dont le charme nous enveloppe. Leurs idées
et leurs sentiments s'emparent de nous.

Nous avons l'illusion d'exprimer nos pensées et d'avancer nos desseins: en réalité, nous ne sommes plus à nous, et nous servons les autres.

De toute nécessité, il faut se débarrasser de ce joug d'esclavage, et en toutes choses, non pas recevoir les suggestions d'autrui, mais imposer les siennes propres, car, il est grand déjà celui dont la volonté est assez ailée pour échapper à tous les filets qu'on tend sous ses pas. Il s'appartient toujours.

*
* *

Pour être pleinement à lui-même, il reste encore à l'homme à secouer un autre joug. Vainqueur de la nature et des hommes, qu'il prenne garde de ne pas se forger à lui-même des chaines d'esclave.

L'homme est, en effet un être très complexe et très divers. Il présente, dans

un étroit espace, l'image d'un immense Etat où s'agite un peuple de désirs, de passions, de caprices, d'impressions, d'ambitions, d'intérêts. Ces mouvements et ces inclinations sont dans l'âme comme les sujets dans un empire: les rênes du gouvernement sont aux mains de la volonté. De même qu'un souverain, pour régner dans la paix, n'extermine pas ses sujets, mais les réduit à l'obéissance, lève sur eux des tributs, leur confie des emplois et les exploite pour la prospérité publique, ainsi la volonté, si elle remplit tout son rôle, n'étouffe pas les tendances natives et les aspirations personnelles, mais elle les domine, les modère, les lâche ou les retient suivant les occasions, s'en fait des auxiliaires soumis et n'en subit jamais les exigences pernicieuses. Là où les penchants l'emportent, où la nature suit sa

pente, où, par conséquent, la volonté se tait ou manque d'autorité, c'est l'anarchie dans l'homme, c'est l'effacement de la personne, c'est le moi en servitude, c'est la destruction de la valeur morale.
Ainsi donc, en troisième lieu, il est nécessaire pour l'homme de s'affranchir lui-même, et de s'établir maitre, par la VOLONTE, dans la demeure de son âme.

*
* *

Si importante que soit cette conquète de la maitrise morale de soi-même, elle n'est cependant que la première partie du programme que la volonté doit remplir. Quand elle a rompu ses chaines, quand elle a pris possession d'elle-même, quand elle porte dans ses mains disponibles tous les trésors de son activité, la volonté doit les mettre en valeur, les faire fructifier, accomplir du travail. Et comme sa fonction

perte, où, par conséquent, la volonté se
tait ou manque d'autorité, c'est l'anarchie
dans l'homme, c'est l'effacement de la
personne, c'est le moi en servitude, c'est
la destruction de la valeur morale.
Ainsi donc, en troisième lieu, il est
nécessaire pour l'homme de s'affranchir
lui-même, et de s'établir maître, par la
VOLONTE, dans la demeure de son âme.

*
* *

Si importante que soit cette conquête
de la maîtrise morale de soi même, elle
n'est cependant que la première partie du
programme que la volonté doit remplir.
Quand elle a rompu ses chaines, quand elle
a pris possession d'elle-même, quand elle
porte dans ses mains disponibles tous les
trésors de son activité, la volonté doit
les mettre en valeur, les faire fructifier,
accomplir du travail. Et comme sa fonction

propre est de vouloir, que son étude soit donc, en effet, de vouloir. Tous les malheurs de l'homme viennent de ce qu'il ne veut pas; qu'il se guérisse, alors qu'il est devenu son maitre, de cette maladie funeste du manque de volonté. "Pour être guéri de tout mal, il suffit de vouloir, disait un homme politique. L'état le plus misérable est de n'avoir pas la force de vouloir". "Sache vouloir et fais ce que tu dois, dit un moraliste allemand; voilà en deux mots, toute l'hygiène de l'âme".

Mais la volonté présente des dégrés bien divers: elle atteint son apogée lorsqu'elle est décidée, agissante et persévérante. Il y a des âmes où les velléités pullulent comme les broussailles dans un terrain inculte. Les idées abondent, les désirs se croisent, les projets se succédent, mais

rien ne se précise, rien ne prend corps; toute la fécondité de l'âme est devorée par cette végétation qui se dessèche en herbe. C'est que la volonté manque de décision: entre tant de desseins qui la sollicitent, elle n'en choisit aucun. Ce n'est pas faute de lumière qu'elle s'abstient, mais faute d'énergie, faute d'incitation intérieure suffisante. Car, pour l'acte d'adhésion à un parti, exprimer seulement dans le sanctuaire de l'âme, un effort moral est nécessaire, non moins que pour l'action extérieure. Les indécis, les irrésolus sont des malades, au fond, et leur maladie peut dégénérer en paralysie de l'âme.

Cependant la décision, là où elle se prononce nettement, n'est encore que la première démarche de la volonté. Elle peut être précise, sans être assez forte pour s'exprimer au dehors dans l'action. Car

rien ne se précise, rien ne prend corps;
toute la fécondité de l'âme est dévorée
par cette végétation qui se dessèche en
herbe. C'est que la volonté manque de
décision: entre tant de desseins qui la
sollicitent, elle n'en choisit aucun. Ce
n'est pas faute de lumière qu'elle s'abstient,
mais faute d'énergie, faute d'initiation
intérieure suffisante. Car, pour l'acte
d'adhésion à un parti, exprimer seulement
dans le sanctuaire de l'âme, un effort moral
est nécessaire, non moins que pour l'action
extérieure. Les indécis, les irrésolus sont
des malades, au fond, et leur maladie peut
dégénérer en paralysie de l'âme.

Cependant la décision, là où elle se
prononce nettement, n'est encore que la
première démarche de la volonté. Elle peut
être précise, sans être assez forte pour
s'exprimer au dehors dans l'action. Car

Car l'exécution de nos desseins suppose autre chose qu'un arrêt intérieur. Elle exige que tous nos pouvoirs moteurs soient mis en branle, qu'ils soient même pourvus d'énergies assez puissantes pour soulever les difficultés et abattre les obstacles. Des ordres mollement lancés par la volonté échoueraient; les poussées actives émanant du centre de l'âme doivent donc en sortir à un haut dégré d'intensité.

Encore ce n'est pas tout que l'action commence, il faut qu'elle dure. Mais l'action ne se soutient que par la volonté persévérante, c'est-à-dire par une volonté qui soit assez forte pour que sa provision d'énergies morales ne s'épuisent pas, qui soit assez consistante avec elle-même pour qu'elle ne modifie pas, sans raisons graves, le sens dans lequel elle porte ses efforts. Arrivée à cet état de fermeté, la volonté

Car l'exécution de nos desseins suppose autre chose qu'un arrêt intérieur. Elle exige que tous nos pouvoirs moteurs soient mis en branle, qu'ils soient même pourvus d'énergies assez puissantes pour soulever les difficultés et abattre les obstacles. Des ordres mollement lancés par la volonté économisent; les poussées actives émanent du centre de l'âme doivent donc en sortir à un haut degré d'intensité.

Encore ce n'est pas tout que l'action commence, il faut qu'elle dure. Mais l'action ne se soutient que par la volonté persévérante, c'est-à-dire par une volonté qui soit assez forte pour que sa provision d'énergies morales ne s'épuisent pas, qui soit assez constante avec elle-même pour qu'elle ne modifie pas, dans raisons graves, le sens dans lequel elle porte ses efforts. Arrivée à cet état de fermeté, la volonté

morale est douée d'une irrésistible puissance; elle donne au caractére qui la possède la plus haute valeur. La montée est rude; mais, à mesure qu'on en gravit la pente, les horizons s'élargissent au dehors et la virilité se développe au dedans.

*
* *

Jusqu'ici, nous avons vu que l'Auto-Suggestion est une sorte de foi en soi-même qui ne connait aucun obstacle, et que rien ne rebute; nous avons vu, par des faits authentiques, quelle est la puissance étrange de l'imagination, faculté maitresse des suggestions; nous avons vu enfin la force de la volonté, qui doit commander à toutes les autres facultés, pour être réellement maitres de nous-mêmes, pour dépouiller le vieil homme et sentir un homme nouveau naitre en nous.

Maintenant nous y sommes. Nous avons

morale est douée d'une irrésistible puissance; elle donne au caractère qui la possède la plus haute valeur. La montée est rude; mais, à mesure qu'on en gravit la pente, les horizons s'élargissent au dehors et la virilité se développe au dedans.

* * *

Jusqu'ici, nous avons vu que l'Auto-Suggestion est une sorte de foi en soi-même qui ne connaît aucun obstacle, et que rien ne repousse; nous avons vu, par des faits authentiques, quelle est la puissance étrange de l'imagination, faculté maîtresse des suggestions; nous avons vu enfin la force de la volonté, qui doit commander à toutes les autres facultés, pour être réellement maîtres de nous-mêmes, pour dépouiller le vieil homme et sentir un homme nouveau naître en nous.

Maintenant nous y sommes. Nous avons

tous les matériaux nécessaires pour entrer à pleines voiles sur la mer mystérieuse des facultés intimes de l'âme et attérir à bon port. Convaincus de l'existence d'une force invincible qu'on appelle "Auto-Suggestion", convaincus, non pas d'une foi morte, mais d'une foi agissante, que nous pouvons acquérir cette force, abordons sans crainte l'important sujet de la Gêne, de la Tristesse et de l'Ennui, qui fera le thème de la deuxième partie de ce volume. Amis courage! En haut les coeurs!

==========

DEUXIEME PARTIE.

++ LA GENE ++

Son Origine -- Ses -- Effets -- Sa Guérison.

Les sources d'où la gêne tire son origine sont si complexes, qu'il nous est aisé de comprendre pourquoi les hommes se ressemblent si peu. Déjà ils diffèrent par la

tous les matériaux nécessaires pour entrer
à pleines voiles sur la mer mystérieuse
des facultés intimes de l'âme et atterrir
à bon port. Convaincus de l'existence
d'une force invincible qu'on appelle "Auto-
Suggestion", convaincus, non pas d'une foi
morte, mais d'une foi agissante, que nous
pouvons acquérir cette force, abordons
sans crainte l'important sujet de la Gêne,
de la Tristesse et de l'Ennui, qui fera
le thème de la deuxième partie de ce volume.
Amis courage! En haut les coeurs!

==========

DEUXIEME PARTIE.

++ LA GENE ++

Son Origine -- Ses -- Effets -- Sa Guérison.

Les sources d'où la gêne tire son origine
sont si complexes, qu'il nous est aisé de
comprendre pourquoi les hommes se ressem-
blent si peu. Déjà ils diffèrent par la

naissance; car les aptitudes dont ils héritent sont loin d'être identiques même chez des frères. La différence s'accentue sous l'action des forces éducatrices, qui sont aussi variables que les milieux et les personnes. Ainsi donc nous classerons les sources de la gêne en deux grandes catégories: La gêne, qui est inhérente aux divers tempéraments et celle qui est la résultante des milieux et des cisconstances.

*
* *

Dans cette étude, nous suivrons les anciens, qui étaient de fins observateurs, et nous resterons dans une tradition qui, depuis le moyen-âge, s'est maintenue jusquà nos jours. Nous diviserons les tempéraments en quatre types fondamentaux: les sanguins, les nerveux, les bilieux et les flegmatiques. Dans la réalité,li ne

il ne se rencontre aucun type exclusif, ni pur sanguin, ni pur nerveux, ni pur flegmatique. Ainsi pourra-t-il se faire que personne ne se reconnaisse absolument dans les portraits que nous allons dessiner, mais que chacun prenne dans les différents cadres des traits qui lui appartiennent.

Le sanguin a d'ordinaire, le teint rosé, les yeux bleus, les cheveux blonds. Dans l'exercise de toutes ses facultés, il est prompt, superficiel, changeant. Sa sensibilité est vive, aigue même, mais sans consistance. Les impressions sont, chez lui, sans profondeur, il passe en un instant, du rire aux larmes, de la joie délirante à une tristesse noire. Il serait plongé dans le deuil, que la vue d'un ridicule suffirait à le jeter dans un éclat de rire. De même, fût-il au milieu d'une fête, que la présence d'une misère

exciterait sa pitié et lui tirerait des pleurs. Il est très sensible à l'épreuve, il souffre des moindres indélicatesses; mais l'impression doulereuse est vite effacée. Il pardonne aisément. Impressionnable au moindre choc, il s'ouvre et se prend volontiers aux affections qu'il rencontre, il s'y livre même avec ardeur et s'attache passionnément. Les sanguins ont été très justement nommés les affectifs, tant ils sont enclins à aimer. Seulement, leur instabilité n'épargne pas même leur coeur; ils changent facilement d'objet. Les serments d'éternelle fidélité qu'ils faisaient hier à ceux-ci, ils les feront demain à ceux-là. Car c'est d'eux surtout qu'on peut dire: "Loin des yeux, loin du coeur".

* * *

Les nerveux, que les anciens appelaient mélancoliques à cause de leur tendance

exalterait sa pitié et lui ôterait des
pleurs. Il est très sensible à l'épreuve,
il souffre des moindres indélicatesses; mais
l'impression douloureuse est vite effacée.
Il pardonne aisément. Impressionnable au
moindre choc, il s'ouvre et se prend
volontiers aux affections qu'il rencontre,
il s'y livre même avec ardeur et s'attache
passionnément. Les sanguins ont été très
justement nommés les affectifs, tant ils
sont enclins à aimer. Seulement, leur
instabilité n'épargne pas même leur cœur;
ils changent facilement d'objet. Les ser-
ments d'éternelle fidélité qu'ils fei-
gnent hier à ceux-ci, ils les feront
demain à ceux-là. Car c'est d'eux surtout
qu'on peut dire: "Loin des yeux, loin du
cœur".

* * *

Les nerveux, que les anciens appelaient
mélancoliques à cause de leur tendance

à l'humeur noire, se distinguent par la prédominance du système nerveux sur les autres parties de l'organisme. Ils ont beaucoup de nerfs, et des muscles peu développés: aussi ont-ils plus de sensibilité que d'activité. Ils ont le teint pâle, les yeux et les cheveux clairs. Leur sommeil est léger, agité, pas réparateur.

On s'intéresse aux nerveux: ils sont délicats, souvent distingués et ils souffrent. Leur sensibilité moins prompte que chez les sanguins est, en revanche, plus profonde. Tandis qu'au moindre choc les sanguins s'enlèvent, les nerveux, au contraire, paraissent calmes et impassibles.

Ils ont néanmoins recu l'impression, elle les pénètre, elle s'enfonce jusqu'au coeur, et c'est là que se fait la blessure.

Le sanguin repousse l'injure comme un charbon brûlant qu'on secoue d'un geste

à l'humeur noire, se distinguent par la prédominance du système nerveux sur les autres parties de l'organisme. Ils ont beaucoup de nerfs, et des muscles peu développés: aussi ont-ils plus de sensibilité que d'activité. Ils ont le teint pâle, les yeux et les cheveux clairs. Leur sommeil est léger, agité, pas réparateur.

On s'intéresse aux nerveux: ils sont délicats, souvent distingués et ils souffrent. Leur sensibilité moins prompte que chez les sanguins est, en revanche, plus profonde. Tandis qu'au moindre choc les sanguins s'enfièvent, les nerveux, au contraire, pâlissent calmes et impassibles.

Ils ont néanmoins reçu l'impression, elle les pénètre, elle s'enfonce jusqu'au coeur, et c'est là que se fait la blessure.

Le sanguin répousse l'injure comme un charbon brûlant qu'on secoue d'un geste

rapide; le nerveux la laisse entrer très avant, l'emprisonne au lieu de la rejeter, et en ressent alors la douleur comme celle d'une flèche qui se retourne dans une plaie fermée.

Le nerveux a le sentiment du beau; il goûte les arts; s'il se cultive, il peut y exceller. Il se déprend difficilement de ses affections, parce que, chez lui, les impressions s'enracinent très avant. Mais il en souffre plus qu'il n'en jouit: car il sent qu'on ne lui rend pas en proportion de ce qu'il donne, et cette ingratitude le froisse; ou bien timide et gauche, il ne peut pas exprimer ce qu'il éprouve et le silence où il se dérobe lui est fort douloureux. C'est qu'il n'est pas ouvert ni expansif; il n'a pas le coeur sur la main, comme le sanguin, mais bien au fond; semblable aux fleurs qu'impressionne le

moindre souffle froid, il se ferme, se ride, se cache et pâtit. Il présente alors des allures d'égoiste et pourtant il ne l'est pas; car s'il est provoqué par l'occasion, au chevet des malades surtout, il pousse le dévoument jusqu'à l'héroisme.

*
* *

Les bilieux pourraient aussi bien s'appeler des impulsifs, des passionnés ou des volontaires. Ils ont pour caractéristique le besoin d'agir et de se dépenser. On les dirait chargés d'une électricité à haute tension, toujours prête à se répandre en travail. Ils ont le teint d'une pâleur qui tourne au brun, parfois même au jaune verdâtre comme cela est fréquent dans les pays chauds. Ce doit être cette couleur de bile qui a fait donner à ce tempérament le nom qu'il porte. Les yeux et les cheveux

moindre souffle froid, il se ferme, se ride, se casse et pâlit. Il présente alors des allures d'égotate et pourtant il ne l'est pas; car s'il est provoqué par l'occasion, au cheval des malades surtout, il pousse le dévouement jusqu'à l'héroïsme.

* * *

Les bilieux pourraient aussi bien s'appeler des impulsifs, des passionnés ou des volontaires. Ils ont pour caractéristique le besoin d'agir et de se dépenser. On les dirait chargés d'une électricité à haute tension, toujours prête à se répandre en travail. Ils ont le teint d'une pâleur qui tourne au brun, parfois même au jaune verdâtre comme cela est fréquent dans les pays chauds. Ce doit être cette couleur de bile qui a fait donner à ce tempérament le nom qu'il porte. Les yeux et les cheveux

sont noirs ou bruns. Des traits fortement accusés donnent au visage un aspect un peu rude et une expression sévère. Grands dépensiers d'énergie, les bilieux sont souvent maigres et secs. Sans qu'il soient dépourvus de coeur, ils ne font pas preuve, cependant, de sentiments tendres, délicats et humains. Leurs passions, fortes, impétueuses, difficiles à maitriser, étouffent ces affections douces et ces mouvements désintéressés qui témoignent d'un coeur sensible. Et même, s'ils n'y prennent garde, dans leur fièvre d'activité et dans leur ardent désir d'arriver à leurs fins, ils écartent ou ils foulent aux pieds ce qui les retarde, et on ne voit plus en eux que des égoistes sans coeur.

Ils sont dominés par le besoin d'agir. Le repos et l'inaction répugnent à leur nature. Dès qu'ils n'ont plus de tâche

qui les sollicitent, ils ont hâte de s'en créer une; tourjours quelques porjets fermentent dans leur esprit. A peine se sont-ils proposé une fin, qu'ils mettent la main à l'oeuvre; ils ne marchent pas vers leur but, ils y courent. Les délais donnés pour y atteindre fatiguent leur impatience d'aboutir. Ils ne sont pas de ceux qui remettent à demain ce qui devrait se faire aujourd'hui; non ils font plutôt aujourd'hui même ce qu'il faudrait n'achever que demain. La crainte n'a point de prise sur eux; ils vont droit à la barrière et font effort pour la renverser. Et si on leur résiste, ils deviennent violents, durs, obstinés, leurs emportements sont terribles et leurs colères redoutables. Vaincus, ils gardent la haine au coeur, jusqu'à ce qu'ait sonné l'heure de la vengeance.

*
* *

Les flegmatiques, chez lesquels le système lymphatique s'est développé aux dépens du système sanguin, ont une apparence flasque et un certain air d'insignifiance, avec leur corps épais et lourd, leur visage pâle et joufflu, leur nez charnu et large. Mais il y a lieu d'y regarder de près; car, sous des dehors parfois peu avantageux, il y a des flegmatiques de haute envergure qui se présentent en homme de valeur réelle.

Un teint sans couleur, peu de barbe, des cheveux légers, des yeux gris ou verts, des muscles peu développés, des mouvements lents et rares, tels sont les signes extérieurs auxquels on reconnait les flegmatiques. Leur sensibilité n'est ni prompte ni affinée, ni profonde. Les traits injurieux n'enfoncent pas très avant, et ne

* * *

Les flegmatiques, chez lesquels le système lymphatique s'est développé aux dépens du système sanguin, ont une apparence flasque et un certain air d'insignifiance, avec leur corps épais et lourd, leur visage pâle et joufflu, leur nez charnu et large. Mais il y a lieu d'y regarder de près; car, sous des dehors parfois peu avantageux, il y a des flegmatiques de haute envergure qui se présentent en homme de valeur réelle.

Un teint sans couleur, peu de barbe, des cheveux légers, des yeux gris ou verts, des muscles peu développés, des mouvements lents et rares, tels sont les signes extérieurs auxquels on reconnaît les flegmatiques. Leur sensibilité n'est ni prompte ni affinée, ni profonde. Les traits impulsifs n'enflamment pas très avant, et ne

font pas de plaies bien douloureuses. Si on ne blesse point par défaut de tact, on n'a pas non plus le don de faire plaisir par des prévenances empressées. L'intelligence peut être très ouverte, elle est presque toujours judicieuse, mais elle n'est pas enrichie par l'imagination. Son langage sera clair, ordonné, juste, positif, plutôt que coloré, chaud et entraînant. Le travail scientifique, fruit d'une longue patience et de consciencieuses recherches, lui convient mieux que les productions originales où l'âme s'incarne en des pensées personnelles. Le coeur est bon, mais parait froid; il se dévouera jusqu'à l'héroisme, s'il le faut; mais rarement spontané, il sera toujours reservé dans l'expression de ses sentiments, parce que sa nature est revêche à toute forme d'explosion. Toutes ses qualités lui profitent

à lui-même; il serait souhaitable que les autres y eussent une plus large part.

*
* *

Il est rare que nous trouvions parmi les individus des caractères qui incarnent exactement un de ceux que nous avons tracés plus haut; le plus souvent on rencontre, chez un même individu, un mélange de qualités et de défauts particuliers à deux ou trois des caractéres types que nous avons dessinés avec les traits les plus saillants. Que chacun se classe dans celui qui semble lui rapprocher le plus, et que celui-là voit, si la gêne, chez lui, est inhérente à son tempérament, ou bien si elle est la résultante des circonstances ingrates qui ont entouré son enfance, et dans lesquelles il a grandi. Si la gêne a son origine dans le tempérament, il faudra à celui-là

à lui-même; il serait souhaitable que les autres y eussent une plus large part.

* * *

Il est rare que nous trouvions parmi les individus des caractères qui incarnent exactement un de ceux que nous avons tracés plus haut; le plus souvent on rencontre, chez un même individu, un mélange de qualités et de défauts particuliers à deux ou trois des caractères types que nous avons dessinés avec les traits les plus saillants. Que chacun se classe dans celui qui semble lui rapprocher le plus, et que celui-là voit, si la gêne, chez lui, est inhérente à son tempérament, ou bien si elle est la résultante des circonstances ingrates qui ont entouré son enfance, et dans laquelle il a grandi. Si la gêne a son origine dans le tempérament, il faudra à celui-là

beaucoup d'énergie et de ténacité pour s'en débarrasser, mais ce ne sera pas peine perdue, car il sera d'autant plus puissant, réussira d'autant mieux que la lutte pour s'affranchir aura été pénible, longue et persévérante.

Si vous êtes gêné, et si la note dominante de votre personnalité vous classe dans le cadre des tempéraments sanguins, nerveux ou flegmatiques, neuf fois sur dix, la gêne, chez vous a son origine dans le tempérament, car ces trois espèces de tempéraments sont propices à cette sorte de maladie de l'intelligence; elle vous a été transmise en même temps que le sang qui coule dans vos veines, et vous en êtes les victimes inconscientes que, seule, une méthode suivie pourra guérir. Ce n'est pas dire pour cela que vous êtes plus mal doué que les autres, car, il est reconnu,

au contraire, qu'un mélange des systèmes sanguin, nerveux et flegmatique, a produit des hommes vraiement supérieurs. Les bilieux, de leur côté, ne connaissent pas la gêne qui découle du tempérament; quand ell existe chez eux, elle a sûrement pour cause les circonstances et les milieux.

*
* *

La gêne en second lieux peut avoir pour origine les circonstances qui ont entouré notre jeunesse, et les milieux dans lesquels nous avons vécu.

Cette théorie des milieux est celle de l'action modificatrice exercée sur tout être vivant par les conditions matérielles et autres dans lesquelles il se trouve. On pourrait en trouver les germes dans la philosophie ancienne. Leibniz l'a entrevue; mais c'est Kant qui l'a formulée.

Aujourd'hui elle est admise avec des restrictions diverses, depuis Darwin, par toutes les écoles. En effet, l'homme même le plus intelligent, qui n'a jamais sorti en société, et qui n'a vu que le clocher de son village, fera petite figure dans une soirée à côté de l'homme de société même le plus médiocre. Cette gêne est causée par le manque d'expérience, le manque de sortie, en un mot, par le manque de chance pour faire valoir les belles qualités de l'intelligence, dont vous pouvez être doué. Si, depuis l'instant de votre jeunesse, vous avez été obligé de rester à l'arrière plan, si rarement vous avez eu l'occasion de vous présenter dans un salon, dans une réunion d'amis, ou bien si votre position sociale vous a rarement mis en contact avec des personnages importants, soit prêtre, avocat ou médecin, et qu'en leur présence

Aujourd'hui elle est admise avec des restrictions diverses, depuis Darwin, par toutes les écoles. En effet, l'homme même le plus intelligent, qui n'a jamais sorti en société, et qui n'a vu que le clocher de son village, fera petite figure dans une soirée à côté de l'homme de société même le plus médiocre. Cette gêne est causée par le manque d'expérience, le manque de sortie, en un mot, par le manque de chance pour faire valoir les belles qualités de l'intelligence, dont vous pouvez être doué. Si, depuis l'instant de votre jeunesse, vous avez été obligé de rester à l'arrière plan, si rarement vous avez eu l'occasion de vous présenter dans un salon, dans une réunion d'amis, ou bien si votre position sociale vous a rarement mis en contact avec des personnages importants, soit prêtre, avocat ou médecin, et qu'en leur présence

vous rougissiez et vous vous sentiez paralysé et mal à l'aise, alors soyez confiant, car la tâche pour vous sera agréable et facile. Une lecture attentive et suivie des lecons courtes et concises que vous trouverez à la fin de ce volume vous rendra le plus ferme et le plus audacieux des mortels.

*
* *

"LA TRISTESSE ET L'ENNUI".

Rire c'est vivre, s'ennuyer c'est mourir, a dit un poète, et il avait raison, car le rire est une étonnante chose. Chaque fois que nous nous laissons aller à cet étrange geste, qui n'appartient qu'à l'homme, parmi les multiples créatures du monde, nous procurons le plus grand bien à notre corps. En effet, il n'y a pas une partie de notre être, pas un petit vaisseau qui ne recoive une ondée de sang dans la circonvolution

vous rougissiez et vous vous sentiez para-
lysé et mal à l'aise, alors soyez content,
car la tâche pour vous sera agréable et
facile. Une lecture attentive et suivie
des leçons courtes et concises que vous
trouverez à la fin de ce volume vous rendra
le plus ferme et le plus audacieux des
mortels.

* * *

"LA TRISTESSE ET L'ENNUI".

Rire c'est vivre, s'ennuyer c'est mourir, a dit un poète, et il avait raison, car le rire est une étonnante chose. Chaque fois que nous nous laissons aller à cet étrange geste, qui n'appartient qu'à l'homme, parmi les multiples créatures du monde, nous procurons le plus grand bien à notre corps. En effet, il n'y a pas une partie de notre être, pas un petit vaisseau qui ne reçoive une onde de sang dans la circonvolution

d'un bon éclat de rire. Le principe de la vie va renouveler ainsi toute notre chair; la circulation plus rapide impressionne tous les organes. C'est pourquoi il faut rire et de bon coeur. C'est allonger notre existence que d'accorder ce stimulant à notre vitalité. Mais pour rire à gorge déployée, il faut se sentir à l'aise et non pas être martyrisé à coups d'épingle par la gêne, la tristesse et l'ennui qui oppressent toujours, qui repriment les élans du coeur, et nous font dans la vie une place à part, comme des êtres incomplets qui sentent, souffrent et aspirent, mais qui ne jouissent pas du bonheur qui les entoure, et auquel ils ont droit.

A ceux donc qui s'ennuient toujours, à ceux que la tristesse suit pas à pas, leur rendant le chemin de la vie semé de roses fanées, de souvenirs chers mal éteints,

d'un bon éclat de rire. Le principe de la vie va renouveler ainsi toute notre chair; la circulation plus rapide impressionne tous les organes. C'est pourquoi il faut rire et de bon coeur. C'est allonger notre existence que d'accorder ce stimulant à notre vitalité. Mais pour rire à gorge déployée, il faut se sentir à l'aise et non pas être martyrisé à coups d'épingle par la gêne, la tristesse et l'ennui qui oppressent toujours, qui reprimant les élans du coeur, et nous font dans la vie une place à part, comme des êtres incomplets qui sentent, souffrent et aspirent, mais qui ne jouissent pas du bonheur qui les entoure, et auquel ils ont droit.

A ceux donc qui s'ennuient toujours, à ceux que la tristesse suit pas à pas, leur rendant le chemin de la vie semé de roses fanées, de souvenirs chers mal éteints,

et qui ne profitent du présent que pour regretter le passé, à ceux-là nous leur ordonnons positivement de suivre à la lettre la première des douze lecons que vous lirez tout à l'heure. Elle consiste dans un régime de vie, physique et moral, longuement préparé et longtemps mis en pratique, et qui n'a jamais manqué de donner les plus heureux résultats.

Vous sentirez bientôt une sève nouvelle circuler dans vos veines, vos lèvres prendront une couleur de pourpre, l'éclat de vos yeux diront à tous que la vie en vous devient de plus en plus intense, vos forces doubleront - tripleront, et, alors vous vous attacherez à la vie, vous trouverez qu'il fait bon de vivre, vous prendrez un intérêt dans toutes choses, l'ennui et la tristesse n'auront plus de prise sur vous, car vous serez "une âme saine dans un corps sain";

ce sera pour vous un éternel printemps, embaumé des fleurs délicieuses du rire, de la santé et du bonheur.

Maintenant, ami lecteur, nous entrons dans la partie la plus importante, dans le coeur, pour ainsi dire, de notre ouvrage. Aussi nous avons besoin de toute votre foi, de toute votre volonté pour vous débarrasser de la gêne, de la tristesse et de l'ennui. Douze lecons courtes et substantielles vont suivre. Que chacune d'elles soit pour vous un oracle. Etudiez-les soigneusement, amoureusement: elles feront votre bonheur. Ne négligez pas un détail, vous souvenant toujours, que c'est des petits riens de la vie de tous les jours, que résulte le bonheur ou la douleur.

La première lecon devra être pratiquée constamment, quand même vous auriez chassé la tristesse de votre âme, et que vous

auriez atteint le sommet de la santé, de la joie et du bonheur, car cette lecon s'impose d'elle-même aux âmes bien nées; en outre, nous avons à coeur de faire votre bonheur, non pas pour un moment, mais pour tous les instants de votre vie, et si vous suivez scrupuleusement notre conseil, il n'y aura jamais d'éclipse au firmament de votre carrière. Dix mille tomberont à droite et cent mille à gauche, et vous, vous coutinuerez doucement, tranquillement le cours régulier d'une vie heureuse.

Quant aux autres lecons qui ont spécialement pour but de vous débarrasser de la gêne, pratiquez-les séparément et consécutivement pendant sept jours chacune, en commencant par la deuxième jusqu'à la sixième. N'oubliez jamais de lire chaque jours les six lecons contemplatives comme un bréviaire. Elles vous

aurez atteint le sommet de la santé, de la joie et du bonheur, car cette leçon s'impose d'elle-même aux âmes bien nées; en outre, nous avons à cœur de faire votre bonheur, non pas pour un moment, mais pour tous les instants de votre vie, et si vous suivez scrupuleusement notre conseil, il n'y aura jamais d'éclipse au firmament de votre carrière. Dix mille tomberont à droite et cent mille à gauche, et vous, vous continuerez doucement, tranquillement le cours régulier d'une vie heureuse.

Quant aux autres leçons qui ont spécialement pour but de vous débarrasser de la gêne, pratiquez-les séparément et consécutivement pendant sept jours chacune, en commençant par la deuxième jusqu'à la sixième. N'oubliez jamais de lire chaque jours les six leçons contemplatives comme un bréviaire. Elles vous

entretiendront constamment en des pensées élévées et pures, et prépareront ainsi votre âme à devenir maitresse de vous-même.

Avec la foi et du courage, le succès ne peut manquer de couronner vos efforts.

==========

=======

===

+

entretiendront constamment en des pensées
élevées et pures, et prépareront ainsi
votre âme à devenir maîtresse de vous-même.
Avec la foi et du courage, le succès
ne peut manquer de couronner vos efforts.

==========

=======

===

+

PREMIERE LECON.

Comme nous l'avons dit sur les pages précédentes, la première lecon consiste en un régime de vie qui doit être pratiqué à la lettre par tous. Chacun peut facilement en suivre tous les préceptes, parce que le cadre qu'elle renferme n'a rien d'extraordinaire. Après un mois de constante pratique, vous serez vous-même surpris de ses bienfaisants résultats, et ceux qui vous entourent se demanderont la cause de l'énorme changement qui se sera opéré en vous

*
* *

Dans le manger, suivez vos goûts, sans vous occuper de ce qui pourrait être plus ou moins nourrissant, vous rappelant toujours, que la nourriture la plus fortifiante pour vous, sera celle que vous aimerez le mieux. Si vous avez une bonne appétit,

PREMIERE LECON.

Comme nous l'avons dit sur les pages précédentes, la première leçon consiste en un régime de vie qui doit être pratiqué à la lettre par tous. Chacun peut facilement en suivre tous les préceptes, parce que le cadre qu'elle renferme n'a rien d'extraordinaire. Après un mois de constante pratique, vous serez vous-même surpris de ses bienfaisants résultats, et ceux qui vous entourent se demanderont la cause de l'énorme changement qui se sera opéré en vous

* * *

Dans le manger, suivez vos goûts, sans vous occuper de ce qui pourrait être plus ou moins nourrissant, vous rappelant toujours, que la nourriture la plus fortifiante pour vous, sera celle que vous aimerez le mieux. Si vous avez une bonne appétit,

évitez les excès, comme d'ailleurs en toutes choses.

Si vous aimez les légumes: choux, carottes, celeri, salade, (etc) mangez-en beaucoup, ils ne pourront vous nuire; il en est de même pour les fruits: pommmes, oranges, pêches, bananes, (etc).

Buvez au moins une chopine d'eau par jour, mais ne prenez pas de boisson dite "forte" telle que : gin, brandy, rhum, chartreuse, scotch (etc) excepté en cas de maladie. Nous ne nous opposons pas à ce que vous preniez, quand vous sentez que ca vous ferait un grand bien, un verre de ces boissons, mais nous vous défendons positivement de ne jamais en prendre plus qu'un.

Pour ceux qui font usage de tabac, nous ne leur permettons pas de fumer plus de 3 ou 4 fois par jours, et ceux qui le mastiquent, nous leur défendons d'un faire usage

évitez les excès, comme d'ailleurs en
toutes choses.

Si vous aimez les légumes: choux, carot-
tes, céleri, salade, (etc) mangez-en beau-
coup, ils ne pourront vous nuire; il en est
de même pour les fruits: pommes, oranges,
pêches, bananes, (etc).

Buvez au moins une chopine d'eau par
jour, mais ne prenez pas de boisson dite
"forte" telle que : gin, brandy, rhum,
chartreuse, scotch (etc) excepté en cas de
maladie. Nous ne nous opposons pas à ce
que vous preniez, quand vous sentez que ça
vous ferait un grand bien, un verre de ces
boissons, mais nous vous défendons positi-
vement de ne jamais en prendre plus qu'un.

Pour ceux qui font usage de tabac, nous
ne leur permettons pas de fumer plus de
3 ou 4 fois par jours, et ceux qui le consti-
quent, nous leur défendons d'un telle usage

après le souper, ils pourront en mastiquer une fois par jour, si leur passion est bien forte, mais pas plus longtemps d'une demi-heure. Il serait grandement préférable de ne pas en faire usage du tout, car le poison, qu'il contient, agit toujours sur les nerfs, et affaiblit toutes les facultés mentales, sans compter que chiquer est une sale habitude, dont il faut se débarrasser. Il est difficile de poser des règles fixes pour le coucher et le lever, parce que tous ne vivent pas dans les mêmes circonstances; mais que chacun se couche à des heures régulières pour se lever aussi toujours à la même heure, faisant en sorte que le sommeil dure au moins sept heures, huit heures serait encore mieux. L'idéal serait de se coucher à dix heures et de se lever à six. Mais n'oubliez pas de toujours coucher la fénêtre ouverte en en été comme en hiver, en

n'oubliez pas de toujours coucher la fenêtre ouverte en en été comme en hiver, en

à dix heures et de se lever à six. Mais

encore mieux. L'idéal serait de se coucher

dure au moins sept heures, huit heures serait

même heure, faisant en sorte que le sommeil

guières pour se lever aussi toujours à la

mais que chacun se couche à des heures ré-

ne vivent pas dans les mêmes circonstances;

pour le coucher et le lever, parce que tous

Il est difficile de poser des règles fixes

sale habitude, dont il faut se débarrasser.

mentales, sans compter que chiquer est une

nerfs, et affaiblit toutes les facultés

son, qu'il contient, agit toujours sur les

me pas en faire usage du tout, car le poi-

heure. Il serait grandement préférable de

forte, mais pas plus longtemps d'une demi-

une fois par jour, si leur passion est bien

après le souper, ils pourront en mastiquer

en commencant petit à petit si vous n'êtes pas habitué à ce régime, et couvrez-vous la tête, si les nuits sont fraiches.

Prenez des bains régulièrement deux fois par semaine, soit au lever, soit au coucher.

Prenez de l'exercice, autant que les circonstances vous le permettent. Soyez paisible, mais ne souffrez pas l'ennui. Demeurez tranquille, reposez-vous. Soyez content, que l'on vous trouve toujours aimable et avenant. Veillez à la pureté de vos pensées, de vos paroles et de vos actes. Si quelqu'un essaie de vous faire du mal, faites-lui du bien en retour. Tout le monde doit parcourir la même route, et ceux qui veulent arriver heureusement au but ont à se préparer, mais comme vous avez la Foi et la Volonté, vous allez bientôt renverser et vaincre tout ce qui maintenant s'oppose à vos succès.

— Auto-Suggestion —

+ DEUXIEME LECON +

Exercez-Vous Aussi Souvent Que

Possible Pendant Sept Jours.

==========

Souvenez-vous que tout ce que nous connaissons peut être changé en une force invisible appelée Esprit. C'est aussi la Vie et la Force de Naissance. La Vie est Esprit. L'âme, c'est la Volonté, et le Corps est simplement une enveloppe faite des vibrations de l'Esprit de Force. L'Esprit est le maitre de toutes choses; la volonté, l'Ame, le Corps ne sont que les médiums d'opération de l'Esprit. L'Esprit a toute puissance sur mon corps et sur ceux des autres hommes; il peut à son gré me donner le bonheur maintenant et toujours. Alors si je n'ai pas ce que je désire, il doit y avoir en moi quelque chose de mauvais:

l'Esprit ne travaille pas d'accord avec mon Corps et mon Ame. La pratique de ces enseignements rétablira l'harmonie entre mon Esprit, mon Ame et mon Corps, et mes souhaits seront enfin réalisés.

EXERCICE. - Trouvez-vous seul en aucun temps du jour ou de la nuit, appliquez votre esprit à l'objet de vos désirs, dites à vous-même: "je recois maintenant le Pouvoir de l'Esprit pour venir à bout de ce que je désire." Croyez que dès ce moment votre triomphe commence.

A présent, soyez convaincus que partout vous pouvez réussir. Dites: "Mon désir devient une réalité, je suis maintenant maitre de mon affaire". N'ayez pas de doute, car il sera fait ainsi. Votre pensée s'agite par les lois de vibration et de réflexion qui affecte à votre avantage telle place, telle personne ou telle chose.

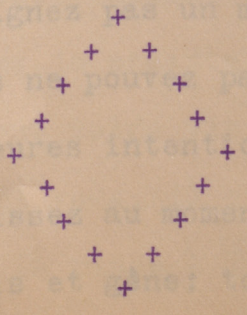
L'Esprit ne travaille pas d'accord avec mon Corps et mon Ame. La pratique de ces enseignements rétablira l'harmonie entre mon Esprit, mon Ame et mon Corps, et mes souhaits seront enfin réalisés.

EXERCICE. - Trouvez-vous seul en aucun temps du jour ou de la nuit, appliquez votre esprit à l'objet de vos désirs, dites à vous-même: "Je reçois maintenant le pouvoir de l'Esprit pour venir à bout de ce que je désire." Croyez que dès ce moment votre triomphe commence.

A présent, soyez convaincus que partout vous pouvez réussir. Dites: "Mon désir devient une réalité, je suis maintenant maître de mon affaire". N'ayez pas de doute, car il sera fait ainsi. Votre pensée s'agite par les ïois de vibration et de réflexion qui affecte à votre avantage telle place, telle personne ou telle chose.

Ne vous troublez pas: vivez une bonne vie; ayez confiance en vous-même. Tâchez d'être content. N'exagérez pas vos inquiétudes.

Soignez principalement la première et la troisième lecon. Si votre foi est réelle et sincère, aucune influence terrestre ne peut vous empêcher d'atteindre heureusement votre but. Tout ce qui est contre vous se tournera à votre avantage. Mais n'espérez rien sans confiance ni effort; là uniquement se découvre la clef du succès Aux seuls coeurs croyants et braves, la Divine Force promet succès et bonheur à jamais.



Ne vous troublez pas: vivez une bonne vie; ayez confiance en vous-même. Tâchez d'être content. N'exagérez pas vos inquiétudes.

Soignez principalement la première et la troisième façon. Si votre foi est réelle et sincère, aucune influence terrestre ne peut vous empêcher d'atteindre heureusement votre but. Tout ce qui est contre vous se tournera à votre avantage. Mais n'espérez rien sans confiance ni effort; là uniquement se découvre la clef du succès. Aux seuls coeurs croyants et braves, la Divine Force promet succès et bonheur à jamais.

- Auto-Suggestion -

+ TROISIEME LECON +

Pratique Fréquente Pendant Sept Jours.

==========

Lorsque vous aurez bien compris les principes de la lecon précédente, vous pourrez croire qu'une nouvelle vie vous arrive; la vie du Divin Esprit, au dedans de vous; et maintenant, que toutes vos pensées soient pures ainsi que vos paroles et vos actes. Si, en présence de telle ou telle personne, vous vous sentez irrésistiblement gêné; dites en vous-même: "Mon Esprit de Force est ton maitre et ta volonté devient soumise à la mienne pour notre plus grand bien." Ne craignez pas un moment de faiblesse, vous ne pouvez pas faiblir. Ayez les meilleures intentions et croyez que vous réussissez au moment même, alors troubles, soucis et gêne: tout cèdera

- Auto-Suggestion -

+ TROISIEME LECON +

Pratique Fréquente Pendant Sept Jours.

==========

Lorsque vous aurez bien compris les principes de la leçon précédente, vous pourrez croire qu'une nouvelle vie vous arrive; la vie du Divin Esprit, au dedans de vous; et maintenant, que toutes vos pensées soient pures ainsi que vos paroles et vos actes. Si, en présence de telle ou telle personne, vous vous sentez irréalisablement gêné; dites en vous-même: "Mon Esprit de Force est ton maître et ta volonté devient soumise à la mienne pour notre plus grand bien." Ne craignez pas un moment de faiblesse, vous ne pouvez pas faillir. Ayez les meilleures intentions et croyez que vous réussissez au moment même, alors troubles, soucis et gêne: tout cèdera

devant ce pouvoir de vibration, mais pour obtenir un résultat complet, cela doit être pratiqué très souvent pendant les sept jours consacrés à cette lecon.

EXERCICE. - Dites souvent à vous-même: "Peu à peu ma vie est la souveraine de toutes mes affaires, mais la gêne m'incline à croire que les circonstances et le monde peuvent être contre moi. Ils ne le peuvent pas, étant instables et changeants. La Mutabilité n'a pas de puissance réelle, c'est moi qui ai le Pouvoir de la contrôler, je suis la Vie, et la Vie, c'est la Puissance. Il n'y a pas de faillite dans la Vie, ni de vraie faiblesse; ma Vie recois son appui du Dieu qui est Toute-Puissance, Toute-Sagesse, Toute-Vie. Plus de crainte pour moi. (Ces pensées calmeront votre vie); l'Inconnu s'ouvrira devant vous, il viendra à vous, la gêne cèdera la place à l'audace, rien ne

devant ce pouvoir de vibration, mais pour obtenir un résultat complet, cela doit être pratiqué très souvent pendant les sept jours consacrés à cette façon.

EXERCICE. - Dites souvent à vous même: "Peu à peu ma vie est la souveraine de toutes mes affaires, mais la gêne m'incline à croire que les circonstances et le monde peuvent être contre moi. Ils ne le peuvent pas, étant instables et changeants. La Mutabilité n'a pas de puissance réelle, c'est moi qui ai le Pouvoir de la contrôler, je suis la Vie, et la Vie, c'est la Puissance. Il n'y a pas de faillite dans la Vie, ni de vraie faiblesse; ma Vie reçois son appui du Dieu qui est Toute-Puissance, Toute-Sagesse, Toute-Vie. Plus de crainte pour moi. (Ces pensées calmeront votre vie); l'Inconnu s'ouvrira devant vous, il viendra à vous, la gêne cèdera la place à l'audace, rien ne

peut vous influencer, mais vous pouvez influencer toute chose; d'autres réussissent qui ne sont pas plus fins que vous, et vous arriverez de même, si, mettant de côté l'ennui, le chagrin, vous vous épanouissez dans la Vie. Votre grande sollicitude est un obstacle à votre succès. Ne songez pas aux difficultés; plus fort qu'elles, vous triompherez de tout. Sur quel bonheur compter lorsqu'on se trouble sans cesse? D'autres que vous ont leurs misères aussi, mais ils ne se laissent pas abattre; ils ne leur permettent pas d'entraver leur succès. C'est ainsi que vous ne devez pas perdre votre vie, mais en user de manière à ramener toutes les choses à votre bien. La vie vous donnera la Félicité. Soyez tranquille et vivez.

==========

=========

peut vous influencer, mais vous pouvez
influencer toute chose; d'autres réus-
sissent qui ne sont pas plus fins que
vous, et vous arriverez de même, si, mettant
de côté l'ennui, le chagrin, vous vous épa-
nouissez dans la Vie. Votre grande solli-
citude est un obstacle à votre succès. Ne
songez pas aux difficultés; plus fort
qu'elles, vous triompherez de tout. Sur
quel bonheur compter lorsqu'on se trouble
sans cesse? D'autres que vous ont leurs
misères aussi, mais ils ne se laissent pas
abattre; ils ne leur permettent pas d'en-
traver leur succès. C'est ainsi que vous
ne devez pas perdre votre vie, mais en user
de manière à ramener toutes les choses à
votre bien. La vie vous donnera la réali-
cité. Soyez tranquille et vivez.

Auto-Suggestion

QUATRIEME LECON

Pratique De Sept Jours.

==========

Prenez un moment où vous êtes seul, le jour ou la nuit, couché ou debout, appliquez votre esprit à l'arrière partie de votre crâne, un peu au-dessus de sa ligature avec le cou, endroit précis ou vous pourrez découvrir une petite bosse proéminente. Maintenez là votre esprit durant une minute; dites-vous à vous-même: "Je concentre là mon Esprit"; tenez les yeux fermés, représentez-vous l'objet intérieurement. Ensuite que votre esprit s'éloigne tranquillement de ce point pour se diriger à lépaule droite, descendre le long du bras, contournez les extrémités des phalangettes et remontez par l'intérieur du membre jusqu'à l'aisselle. Là un instant de repos, longez en esprit le

Auto-Suggestion

QUATRIEME LECON

Pratique De Sept Jours.

Prenez un moment où vous êtes seul, le jour ou la nuit, couché ou debout, appliquez votre esprit à l'arrière partie de votre crâne, un peu au-dessus de sa ligature avec le cou, endroit précis ou vous pourrez découvrir une petite bosse proéminente. Maintenez là votre esprit durant une minute; dites-vous à vous-même: "Je concentre là mon Esprit"; tenez les yeux fermés, repré-sentez-vous l'objet intérieurement. Ensuite que votre esprit s'éloigne tranquillement de ce point pour se diriger à l'épaule droite, descendre le long du bras, contournez les extrémités des phalangettes et remontez par l'intérieur du membre jusqu'à l'aisselle. Là un instant de repos, longez en esprit le

côté droit, la jambe, le pied, les orteils; suivez en montant la même route, mais à l'intérieur jusqu'à l'estomac; reposez-vous un peu et redescendez sur la jambe gauche, pour contourner les orteils, remontez le côté gauche extérieur et atteindre l'aisselle gauche; après un repos enfin il reste à descendre l'intérieur du bras, effleurer les doigts et retourner par la partie extérieure à la place du départ. Chaque exercice doit comprendre deux ou trois évolutions. Elles procurent la maitrise de son corps et de son Esprit. Cela devra vous reposer et parfois vous inviter au sommeil; dans ce cas, tant mieux, c'est la puissance qui s'affirme. Cette lecon aussi bien que les autres, est inutile seule. Toutes doivent être pratiquées entièrement, d'ailleurs elles sont faciles, surtout la lère et la 3ème. Ces exercices simples vous profiteront

beaucoup: vous n'avez qu'à les pratiquer pour en constater les prodigieux résultats.

Auto-Suggestion

CINQUIEME LECON

Méditez Et Pratiquez Aussi Souvent Que Possible Pendant Sept Jours.

==========

Vous vous êtes à présent rendu compte du Pouvoir que l'Esprit exerce sur toute votre personne. Considérons maintenant l'objet à atteindre. Dites-vous toujours. "Je vis et je crois". Ne vous en laissez pas imposer par la crainte de faillir en rien, mais souvenez-vous que vous ne pouvez pas faillir, si vous avez foi en vous-même. Beaucoup de gens ont simplement l'existence, vous avez la Vie. La gêne ne fait pas partie intégrante de vous-même et elle ne peut pas vous nuire si vous ne lui permettez pas de le faire. Défiez la gêne et elle

beaucoup: vous n'avez qu'à les pratiquer pour en constater les prodigieux résultats.

Auto-Suggestion

CINQUIEME LECON

Méditez Et Pratiquez Aussi Souvent Que Possible Pendant Sept Jours.

==========

Vous vous êtes à présent rendu compte du Pouvoir que l'Esprit exerce sur toute votre personne. Considérons maintenant l'objet à atteindre. Dites-vous toujours. "Je vis et je crois". Ne vous en laissez pas imposer par la crainte de faillir en rien, mais souvenez-vous que vous ne pouvez pas faillir, si vous avez foi en vous-même. Beaucoup de gens ont simplement l'existence, vous avez la Vie. La gêne ne fait pas partie intégrante de vous-même et elle ne peut pas vous nuire si vous ne lui permettez pas de le faire. Délivrez la gêne et elle

vous laissera. Abandonnez-vous absolument à votre pouvoir: vous trouverez là tout secours nécessaire. Tenez-vous tout le temps bien propre, baignez-vous à l'eau chaude une fois par semaine. Que l'Esprit de Force soit votre inspirateur et votre soutien. Croyez toujours que vous triomphez, présentement comme dans l'avenir. Parfois vos affaires changeront de face, mais pratiquez quand même les lecons jusqu'à la fin. Vous ne voudrez pas, vous ne pourrez pas, vous n'oserez pas y manquer. Même si vous deviez en recommencer la pratique deux ou trois fois, il ne peut en résulter que du bien pour vous, et ce bien ne se fera pas attendre longtemps. Prenez du repos après chaque repas, et ne mangez pas vite. Couchez-vous bien sur le côté droit,votre bras droit appuyé légèrement sur votre épaule et le long de votre estomac.

vous laisser. Abandonnez-vous abso-
lument à votre pouvoir: vous trouverez
là tout secours nécessaire. Tenez-vous
tout le temps bien propre, baignez-vous à
l'eau chaude une fois par semaine. Que
l'Esprit de Morce soit votre inspirateur
et votre soutien. Croyez toujours que vous
triompherez, présentement comme dans l'ave-
nir. Parfois vos affaires changeront de
face, mais pratiquez quand même les leçons
jusqu'à la fin. Vous ne voudrez pas, vous
ne pourrez pas, vous n'oserez pas y manquer.
Même si vous deviez en recommencer la pra-
tique deux ou trois fois, il ne peut en ré-
sulter que du bien pour vous, et ce bien
ne se fera pas attendre longtemps. Prenez
du repos après chaque repas, et ne mangez
pas vite. Couchez-vous bien sur le côté
droit, votre bras droit appuyé légèrement sur
votre épaule et le long de votre estomac.

Que votre respiration soit lente, longue et paisible. Ne haussez pas les épaules en respirant. Que vos traits ne subissent pas de contraction, reposez tranquillement, et tâchez alors de ne penser à rien du tout, vous verrez comment vous vous sentirez mieux bientôt.

Auto-Suggestion

SIXIEME LECON

Fréquente Pratique Pendant Sept Jours.

==========

Le soir, au coucher, (après ample méditation et intelligence des lecons précédentes) ayez une lumière quelconque, gaz, lampe électrique, ou chandelle, ou bien fixez votre pensée sur autre chose si vous ne pouvez pas vous procurer une lumière. Si c'est une lumière, qu'elle soit basse, aussi près de vous que possible et bien en face. (Et quand vous êtes au lit, gardez

Que votre respiration soit lente, longue et paisible. Ne haussez pas les épaules en respirant. Que vos traits ne subissent pas de contraction, reposez tranquillement, et tâchez alors de ne penser à rien du tout, vous verrez comment vous vous sentirez mieux bientôt.

Auto-Suggestion

SIXIEME LECON

Fréquente Pratique Pendant Sept Jours.

==========

Le soir, au coucher, (après ample méditation et intelligence des leçons précédentes) ayez une lumière quelconque, gaz, lampe électrique, ou chandelle, ou bien fixez votre pensée sur autre chose si vous ne pouvez pas vous procurer une lumière. Si c'est une lumière, qu'elle soit basse, aussi près de vous que possible et bien en face. (Et quand vous êtes au lit, gardez

la position indiquée dans la lecon quatrième, et si vous êtes gêné particulièrement avec telle ou telle personne, alors pensez à cette personne, regardez fixement la lumière, sans cligner des yeux si possible; (si les paupières tremblent, s'alourdissent et se ferment, peu importe), n'essayez pas de les clore exprès, elles se fermeront d'elles-mêmes. Soyez confiant et ne vous tenez pas sur le dos. Respirez large et profond comme dit précédemment, avec devant l'esprit la représentation de la personne en question, y pensant, y réfléchissant avec de plus en plus d'intensité jusqu'à ce que vienne le sommeil.

Si cet exercice est suivi avec soin, vous hypnotisez votre corps, puis, à votre suggestion votre esprit durant le sommeil, va ou vous désirez, et il a le pouvoir d'agir sur les personnes même à distance;

la position indiquée dans la leçon pra-
tique, et si vous êtes gêné particuli-
rement avec telle ou telle personne, alors
pensez à cette personne, regardez fixement
la lumière, sans cligner des yeux si pos-
sible; (si les paupières tremblent, s'allour-
dissent et se ferment, peu importe), n'es-
sayez pas de les clore exprès, elles se fer-
meront d'elles-mêmes. Soyez confiant et ne
vous tenez pas sur le dos. Respirez large
et profond comme dit précédemment, avec
devant l'esprit la représentation de la per-
sonne en question, y pensant, y réfléchis-
sant avec de plus en plus d'intensité jus-
qu'à ce que vienne le sommeil.

Si cet exercice est suivi avec soin,
vous hypnotisez votre corps, puis, à votre
suggestion votre esprit durant le sommeil,
va ou vous désirez, et il a le pouvoir
d'agir sur les personnes même à distance;

les esprits, en effet, pénètrent bien facilement la matière, ils laissent leurs vibrations après eux et inoculent les désirs. N'espérez pas de bons résultats si vous ne vivez pas selon ces enseignements. Croyez toujours que vous ne pouvez pas faillir, que rien, sauf la fermeté et la paix ne peut vous arriver, que rien ne peut jamais vous toucher que le bien, et que la Divine Force va remplir tous les voeux de votre coeur.

==========

========

=====

===

les esprits, en effet, pénètrent bien facilement la matière, ils laissent leurs vibrations après eux et inoculent les désirs. N'espérez pas de bons résultats si vous ne vivez pas selon ces enseignements. Croyez toujours que vous ne pouvez pas faillir, que rien, sauf la fermeté et la paix ne peut vous arriver, que rien ne peut jamais vous toucher que le bien, et que la Divine Force va remplir tous les vœux de votre cœur.

==========

========

=====

===

AUTO-SUGGESTION

Pour les six dernières lecons, (lecons contemplatives) vous devez les lire chaque jour pendant trente jours.

PREMIERE LECON CONTEMPLATIVE.

L'esprit engagé dans une ligne particulière de pensée continue dans le même sens jusqu'a ce qu'un objet, une autre pensée vienne le détourner de sa direction primitive et comme durant le sommeil, le corps seul repose, l'esprit et l'âme demeurent en action. Le soir, lorsque vous vous couchez laissez votre âme diriger votre esprit, afin qu'elle l'instruise pendant votre sommeil et qu'il puisse à son tour vous inspirer pour le lendemain "ce que vous devez faire". Inculquez à votre âme les changements que vous désirez en vous-même et vous serez l'heureux

AUTO-SUGGESTION

Pour les six dernières leçons, (leçons contemplatives) vous devez les lire chaque jour pendant trente jours.

PREMIERE LECON CONTEMPLATIVE.

L'esprit engagé dans une ligne particulière de pensée continue dans le même sens jusqu'à ce qu'un objet, une autre pensée vienne le détourner de sa direction primitive et comme durant le sommeil, le corps seul repose, l'esprit et l'âme demeurent en action. Le soir, lorsque vous vous couchez laissez votre âme diriger votre esprit, afin qu'elle l'instruise pendant votre sommeil et qu'il puisse à son tour vous inspirer pour le lendemain "ce que vous devez faire". Inculquez à votre âme les changements que vous désirez en vous-même et vous serez l'heureux

témoin de purs et légitimes succès. Un paisible repos permet à l'âme et à l'esprit d'acquérir des lumières et des informations précieuses. Chassez craintes et pressentiments; ils pourraient vous embarrasser. Eveillé, ne faites produire à votre esprit que des pensées droites, des paroles pures, de bons désirs et de bonnes actions. Demeurez quelques minutes pensif, contemplant et remerciant, parce que vous êtes une partie réelle de Dieu. Unissez à Lui votre Esprit en un acte de reconnaissance; n'ayez crainte à jamais. Suivez la lumière. Abandonnez tout à la Divine Force de Dieu, la gêne s'évanouira peu à peu et vous aurez en vous la "joie".

==========

==========

témoin de pure et légitime succès. Un
palpable repos permet à l'âme et à l'esprit
d'acquérir des lumières et des informations
précieuses. Chassez craintes et pressen-
timents; ils pourraient vous embarrasser.
Eveillé, ne faites produire à votre esprit
que des pensées droites, des paroles pures,
de bons désirs et de bonnes actions. Demeu-
rez quelques minutes pensif, contemplant
et remerciant, parce que vous êtes une
partie réelle de Dieu. Unissez à Lui
votre Esprit en un acte de reconnaissance;
n'ayez crainte à jamais. Suivez la lumière.
Abandonnez tout à la Divine Force de Dieu,
la gêne s'évanouira peu à peu et vous aurez
en vous la "joie".

==========

==========

AUTO-SUGGESTION

Deuxième Lecon Contemplative.

La foi sans les oeuvres est une foi morte: agissez donc en croyant. Plus vous pratiquerez, plus le succès viendra vite à vous. N'ayez pas peur de crier haut ce que vous désirez. Implorez Dieu à haute voix, et comme si vous teniez déjà l'objet de vos voeux, remerciez-Le de sa bonté. Rien de bon ne se fait longtemps attendre pour ceux qui marchent droit et avec probité. Il sait tous ses désirs accomplis celui qui sait de l'Esprit comment diriger son âme. Ce que vous faites durant le jour, n'oubliez pas que c'est Dieu qui l'opère au dedans de vous: Il est le maitre absolu de votre âme et de votre volonté; Il est le principe vivant des personnes et des choses, et derrière l'enveloppe qui le dérobe aux regards, Il a le pouvoir d'harmoniser choses et personnes si bien qu'il n'ait plus pour vous d'obstacles possible.

AUTO-SUGGESTION

Deuxième Leçon Contemplative.

La foi sans les oeuvres est une foi morte: agissez donc en croyant. Plus vous pratiquerez, plus le succès viendra vite à vous. N'ayez pas peur de crier haut ce que vous désirez. Implorez Dieu à haute voix, et comme si vous teniez déjà l'objet de vos voeux, remerciez-le de sa bonté. Rien de bon ne se fait longtemps attendre pour ceux qui marchent droit et avec probité. Il sait tous ses désirs accomplis celui qui sait de l'Esprit comment diriger son âme. Ce que vous faites durant le jour, n'oubliez pas que c'est Dieu qui l'opère au dedans de vous: Il est le maître absolu de votre âme et de votre volonté; Il est le principe vivant des personnes et des choses, et derrière l'enveloppe qui le dérobe aux regards, Il a le pouvoir d'harmoniser choses et personnes si bien qu'il n'ait plus pour vous d'obstacles possible.

AUTO-SUGGESTION

Troisième Lecon Contemplative.

==========

CE PRINCIPE INVISIBLE QUE VOUS CACHEZ EN VOUS (DIEU) A LA TOUTE-PUISSANCE.

Beaucoup de courage et de générosité vous donneront une force supranaturelle Proposez-vous vaillamment d'être semblable à Dieu. Souvenez-vous que, fait à l'image de Dieu, vous DEVEZ être semblable à lui. Par-delà les régions éthérées se trouve le Royaume de Dieu, le royaume de la félicité annoncé par Jésus, le VRAI Christ. Il l'appelle le Royaume du Ciel ou du bonheur ou divers autres noms, mais le plus souvent, c'est ROYAUME DE DIEU! "In ipso vivimus, movemur et sumus," en lui nous vivons et nous nous mouvons; de lui nous tenons tout notre être; de lui nous viendra toute vérité, tout amour, tout honneur.

AUTO-SUGGESTION

Troisième Leçon Contemplative.

==========

CE PRINCIPE INVISIBLE QUE VOUS CACHEZ
EN VOUS (DIEU) A LA TOUTE-PUISSANCE.

Beaucoup de courage et de générosité vous donneront une force supranaturelle. Proposez-vous vaillamment d'être semblable à Dieu. Souvenez-vous que, fait à l'image de Dieu, vous DEVEZ être semblable à lui. Par-delà les régions éthérées se trouve le Royaume de Dieu, le royaume de la réalité annoncé par Jésus, le VRAI Christ. Il l'appelle le Royaume du Ciel ou du bonheur ou divers autres noms, mais le plus souvent, c'est ROYAUME DE DIEU! "In ipso vivimus, movemur et sumus," en lui nous vivons et nous nous mouvons; de lui nous tenons tout notre être; de lui nous viendra toute vérité, tout amour, tout bonheur.

Nous devons autant que possible nous détacher des choses passagères de ce monde, puisqu'elles ne peuvent pas durer toujours. Les choses invisibles sont éternelles. La fermeté, la paix et le bonheur sont réservés ici-bas à ceux pour qui les choses terrestres, sont non des maitresses mais des servantes. Rendez-vous bien compte que, absorbé complètement en Dieu, vous ne pouvez pas tomber, avec lui. SOYEZ TOUT EN DIEU IMMUABLE!!!!

==========

==========

=======

====

+

Nous devons autant que possible nous
détacher des choses passagères de ce monde,
puisqu'elles ne peuvent pas durer toujours.
Les choses invisibles sont éternelles. La
fermeté, la paix et le bonheur sont réservés
ici-bas à ceux pour qui les choses terrestres
sont non des maîtresses mais des servantes.
Rendez vous bien compte que, absorbé com-
plétement en Dieu, vous ne pouvez pas
tomber, avec Lui. SOYEZ TOUT EN DIEU
IMMUABLE!!!!

+

AUTO-SUGGESTION

Quatrième Lecon Contemplative.

==========

L'homme qui médite sur les vérités précédentes et qui les pratique est semblable à une maison bâtie sur le roc. Se rendre compte de la puissance qui nous pénètre de toutes parts, c'est devenir libre dans le sens le plus étendu du mot. Nous faisons, pour ainsi dire, un tout infini avec Dieu. Le Chirst a dit: "Mon Père et moi, ne faisons qu'un." Dieu est une loi, une loi passive, qui est le point de départ et le ressort de toutes nos actions. Ainsi il est évident, qu'il est impossible pour quiconque ignore la loi de Dieu, qui le pénètre, de jouir réellement de la vie. Cette loi est latente en chacun de nous. Vous pouvez devenir puissant, seulement en vous pénétrant bien de l'idée que vous

AUTO-SUGGESTION

Quatrième Leçon Contemplative.

L'Homme qui médite sur les vérités précédentes et qui les pratique est semblable à une maison bâtie sur le roc. Se rendre compte de la puissance qui nous pénètre de toutes parts, c'est devenir libre dans le sens le plus étendu du mot. Nous faisons, pour ainsi dire, un tout intimi avec Dieu. Le Christ a dit: "Mon Père et moi, ne faisons qu'un." Dieu est une loi, une loi passive, qui est le point de départ et le ressort de toutes nos actions. Ainsi il est évident, qu'il est impossible pour quiconque ignore la loi de Dieu, qui le pénètre, de jouir réellement de la vie. Cette loi est latente en chacun de nous. Vous pouvez devenir puissant, seulement en vous pénétrant bien de l'idée que vous

l'êtes en réalité. (La foi transporte les montagnes.) La pensée, c'est l'homme. Si quelqu'un a extrêmement peur d'être malade, il le devient réellement. De même s'il se croit audacieux, il l'est par le fait même, et il le sera aussi longtemps qu'il demeurera dans la Lumière; personne alors ne pourra lui ravir son bonheur.

Nous possédons déjà l'Eternité et l'Immortalité. Croyez seulement au Royaume de Dieu.

DIEU ABSOLU EST EN VOUS.

==========

=======

====

+

l'êtes en réalité. (La foi transporte les montagnes.) La pensée, c'est l'homme. Si quelqu'un a extrêmement peur d'être malade, il le devient réellement. De même s'il se croit audacieux, il l'est par le fait même, et il le sera aussi longtemps qu'il demeurera dans la Lumière; personne alors ne pourra lui ravir son bonheur.

Nous possédons déjà l'Eternité et l'Immortalité. Croyez seulement au Royaume de Dieu.

DIEU N'EST RIEN SANS VOUS.

==========

=======

====

+

AUTO-SUGGESTION

Cinquième Lecon Contemplative.

==========

Il est bon de voir, si toutes les parties du corps remplissent leurs fonctions propres; si tout concourt, dans une harmonie parfaite, à la production de la force de vie ou Magnétisme. Ainsi le système nerveux doit être bien équilibré, autrement tout irait mal, et si le but que vous visé n'est pas atteint rapidement par vos études (méditation et pratique) c'est qu'il reste encore quelque part un lien á briser. Car pour se maitriser soi-même, il faut être à l'abri de toute faiblesse. Soyez positif, courageux et enthousiaste. Que votre personnalité dégage une influence dominatrice. Rendez-vous compte de votre grandeur. Soyez sans peur comme sans faiblesse, ayez une confiance inébranlable

AUTO-SUGGESTION

Cinquième Leçon Contemplative.

Il est bon de voir, si toutes les parties du corps remplissent leurs fonctions propres; si tout concourt, dans une harmonie parfaite, à la production de la force de vie ou Magnétisme. Ainsi le système nerveux doit être bien équilibré, autrement tout irait mal, et si le but que vous visé n'est pas atteint rapidement par vos études (méditation et pratique) c'est qu'il reste encore quelque part un lien à briser. Car pour se maîtriser soi-même, il faut être à l'abri de toute faiblesse. Soyez positif, courageux et entreprenante. Que votre personnalité dégage une influence dominatrice. Rendez vous compte de votre grandeur. Soyez sans peur comme sans faiblesse, ayez une confiance inébranlable

en votre étoile. Que seule la pensée du succès occupe votre cerveau. La pensée, comme Dieu, est créatrice; toujours en mouvement: elle agit avec un irrésistible élan partout où votre esprit la dirige. Quand vous vous serez bien assimilé ces pensées vous vous serez pratiquement rendu maitre des Clefs "du Royaume de Dieu." Vous serez devenu votre propre maitre, vous aurez trouvé la Vie Eternelle, vous aurez découvert "La Perle Précieuse."

==========

========

=====

==

en votre étoile. Que seule la pensée du succès occupe votre cerveau. La pensée, comme Dieu, est créatrice; toujours en mouvement: elle agit avec un irrésistible élan partout où votre esprit la dirige. Quand vous vous serez bien assimilé ces pensées vous vous serez pratiquement rendu maître des Clefs "du Royaume de Dieu." Vous serez devenu votre propre maître, vous aurez trouvé la Vie Eternelle, vous aurez découvert "la Perle Précieuse."

==========

=======

=====

==

AUTO-SUGGESTION

Sixième Lecon Contemplative.

==========

Ayez confiance en vous-même; vous êtes capable de faire toutes ces choses. Essayez-les, vous devez réussir et vous réussirez. Cependant ce n'est que par la pratique et l'expérience, que vous deviendrez tout à fait maitre de cette merveilleuse puissance. Exercez vos forces constamment, et vous deviendrez bientôt si habile, que tout se fera automatiquement sans le moindre effort de votre part, car plus vous serez exercé, plus aussi vous deviendrez puissant, (absolument comme un athlète qui développe ses muscles.) Aussitôt que vous voyez quelqu'un, essayez à le dominer. Rappelez-vous, "Que le commandement appartient à celui qui a le plus l'esprit." Soyez celui-là.

AUTO-SUGGESTION

Sixième Leçon Contemplative.

Ayez confiance en vous même; vous êtes capable de faire toutes ces choses. Rappelez-les, vous devez réussir et vous réussirez. Cependant ce n'est que par la pratique et l'expérience, que vous deviendrez tout à fait maître de cette merveilleuse puissance. Exercez vos forces consciemment, et vous deviendrez bientôt si habile, que tout se fera automatiquement sans le moindre effort de votre part, car plus vous serez exercé, plus aussi vous deviendrez puissant, (absolument comme un athlète qui développe ses muscles.)

Aussitôt que vous voyez quelqu'un, essayez à le dominer. Rappelez-vous, "Que le commandement appartient à celui qui a le plus l'esprit." Soyez celui-là.

Dites en vous-même: "Je n'ai pas peur, je ne suis pas gêné; avec le pouvoir de l'Esprit, je peux renverser tous les obstacles." Rien au monde ne peut vous empêcher de réussir, si seulement vous commencez bien. Soyez tenace, jusqu'à l'entêtement. Soyez sans peur; toute faiblesse amène un revers. Le courage c'est la victoire. Maintenant vous y êtes. La Nature (notre mère commune) se charge désormais de vous rendre le plus heureux, le plus audacieux et le plus prospère des mortels. Le serez-vous? Je le demande pour vous de toute la force de mon esprit, de toute la force de mon âme. Soyez sincère, vous serez toujours vainqueur.

TOUJOURS!!!

Dites en vous-même: "Je n'ai pas peur, je ne suis pas gêné; avec le pouvoir de l'Esprit, je peux renverser tous les obstacles." Rien au monde ne peut vous empêcher de réussir, si seulement vous commencez bien. Soyez tenace, jusqu'à l'entêtement. Soyez sans peur; toute faiblesse amène un revers. Le courage c'est la victoire. Maintenant vous y êtes. La Nature (notre mère commune) se charge désormais de vous rendre le plus heureux, le plus audacieux et le plus prospère des mortels. Je serez vous? Je le demande pour vous de toute la force de mon esprit, de toute la force de mon âme. Soyez sincère, vous serez toujours vainqueur.

TOUJOURS!!!

MS. 668

#891771764